



Universidade de Lisboa  
Faculdade de Motricidade Humana



# Treino e as suas Adaptações Como o Principal Desenvolvimento do Atleta

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino  
Desportivo

**Orientador:** *Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos*

**Júri:**

**Presidente**

Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

**Vogais**

Mestre Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos

Mestre Óscar Miguel Farias Fialho Tojo

**Rúben Alexandre Matos Cordeiro**

**2018**

Relatório de Estágio de Mestrado apresentado à  
Faculdade de Motricidade Humana, como requisito  
para obtenção do grau de Mestre em  
Treino Desportivo.

## Agradecimentos

O finalizar de uma etapa, o sentimento de dever cumprido e de superação dos objetivos inicialmente propostos, o enriquecimento profissional e pessoal ao longo de todo este processo. São estes alguns dos muitos pensamentos e sentimentos aquando a entrega deste relatório.

Mas mais importante ainda é o agradecimento a todas aquelas pessoas que de alguma maneira me marcaram e me deram força para continuar a lutar, ultrapassar e finalizar esta etapa. Foram muitas as pessoas que me marcaram, algumas ainda bem presentes no meu dia-a-dia, outras, pelas mais variadas circunstâncias, algo mais ausentes, mas todas contribuíram para o alcançar deste objetivo.

Em primeiro lugar, agradecer a todos os meus amigos e colegas, que ao lerem estas palavras se revejam nelas, embora o seu nome não seja citado. Por contribuírem, de alguma forma, para o meu crescer e desenvolver pessoal e profissional.

Ao António Soares, na altura Presidente do Clube de Futebol “Os Belenenses”, pela disponibilidade, pela oportunidade e pela forma como me recebeu em “sua casa”.

Um agradecimento especial à Rita Boleixa, ao Amadeu Boleixa e à Cristina Simão que me colocaram em contato com o clube dando-me a oportunidade de realizar o estágio nesta instituição.

À “minha” equipa técnica, Pedro Silva, João Cardeano e João Pedro Duarte por toda a abertura, toda a partilha e todos os ensinamentos, que ainda hoje perduram. Por toda essa partilha, um obrigado também à equipa técnica de Juniores A do clube.

Ao Professor Francisco Silveira Ramos, por toda a disponibilidade, informação e todos os ensinamentos na orientação e realização do estágio.

Um especial obrigado à Anna Volossovitch, por toda a partilha de conhecimentos e por toda a sua disponibilidade ao longo de todo este trajeto.

Aos meu colegas e amigos do curso por toda a ajuda, partilha e amizade ao longo destes últimos anos, especialmente ao André Neves, André Gomes, David Rosa, Diogo Padeira, Rúben Soares e Xavier Ribeiro. Um obrigado também ao Bernardo Bogarim,

David Cordeiro, Fábio Azêdo, Rafael Martins, Ricardo Tendinha e a todos os outros que aqui não estão nomeados, mas que partilhámos muitos e bons momentos.

Um muito especial obrigado à R., por toda a ajuda, toda a partilha e disponibilidade, mas principalmente por toda a paciência para me sofrer ao longo deste processo.

A toda a minha Família, avós, tios, padrinhos, primos, por sempre acreditarem em mim e por toda a força disponibilizada.

Ao meu Tio/Padrinho Mário Maia Matos, um dos meus ídolos, a ti agradeço toda a orientação, toda a influência, toda a paz transmitida e todos os momentos de partilha.

Aos meus Avós Maria da Assunção Pereira e Joaquim Cordeiro por serem como uns segundos pais para mim. Toda a ajuda, toda a preocupação, parece pouco o que posso fazer por vocês.

Por último, mas não menos importantes, o meu maior OBRIGADO aos meus Pais e Irmã, a vocês devo-vos tudo! Ao meu pai João Paulo Cordeiro por todos os ensinamentos, todos os esforços e por me ajudares a tornar na pessoa que sou hoje. À minha mãe incansável, Ângela Matos, por ser quem é. Por ser mãe, pai, tudo. Pela educação, por todos os valores, pelo amor. Não existem palavras que possam agradecer tudo o que fizeram e continuas a fazer por mim. À minha querida irmã, Ana Filipa Cordeiro, por todo o sofrimento, por todas as guerras, por todas as discussões, todos os desabafos, por toda a insistência comigo e por todo o amor.

A palavra Obrigado é curta para transmitir o tamanho da gratidão que vos devo. Espero conseguir retribuí-la um dia!

*“A coragem não é a ausência de medo, mas sim o triunfo sobre ele.”*

*Nelson Mandela*



## Resumo

Sendo o futebol um jogo complexo torna-se cada vez mais importante que o treinador construa uma estrutura que o permita lidar adequadamente com a complexidade inerente à construção e gestão de uma equipa de futebol, de modo a maximizar o potencial desportivo e humano das pessoas que estão sobre a sua liderança. Com isto, podemos dizer que o treinador é mais que um estratega, o treinador é também um formador de homens.

Este relatório encontra-se contém três grandes áreas que são desenvolvidas ao longo dos diferentes capítulos do mesmo.

A área 1, referente à organização e gestão do processo de treino e competição, pretende abordar todo o processo de gestão, contextualização, estruturação, planeamento e análise do treino e do jogo da equipa de Juvenis A do Clube de Futebol “Os Belenenses”, ao longo de toda a época desportiva (2014/2015).

Na área 2, que é a área da Inovação e/ou Investigação, é apresentado um estudo realizado com recurso à Perceção Subjetiva de Esforço e a medidores de frequência cardíaca, onde se pretende obter uma melhor perceção do desgaste físico dos atletas e com isto controlar melhor o processo de treino.

A área 3, vem abordar o tema Relação com a Comunidade, e aqui é feita uma análise às duas ações de formação organizadas que tiveram como objetivo criar uma formação teórica continua para os treinadores de futebol.

A junção destas três áreas, através dos vários capítulos, irá criar o Relatório Final de Estágio referente ao curso de Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Futebol, realizado na Faculdade de Motricidade Humana.

**Palavra-Chave:** Futebol; Treino; Modelo de Jogo; Planeamento; Época Desportiva; Perceção de Esforço; Clube de Futebol “Os Belenenses”; Treino Desportivo.

## Abstract

Being football a complex game, it becomes increasingly important for the coach to build a structure that allows him to deal adequately with the inherent complexity of building and managing a football team in order to maximize the sporting and human potential of the people that are on his lead. With this, we can say that the coach is more than a strategist, the coach is also a trainer of men.

This report contains three broad areas that are developed throughout the different chapters of the same.

Area 1, related to the organization and management of the training and competition process, aims to address the whole process of management, contextualization, structuring, planning and analysis of the training and game of the Juvenile A team from Clube de Futebol “Os Belenenses”, throughout the sporting season (2014/2015).

In area 2, which is the area of Innovation and / or Research, a study is presented using Subjective Perceived Effort and cardio-frequencies, where it is intended to obtain a better perception of the athletes' physical exhaustion and with this to control better the training process.

Area 3 addresses the theme Relationship with the Community, and here is an analysis of two organized training actions that aimed to create a continuing theoretical training for football coaches.

The combination of these three areas, through the various chapters, will create the Final Report of Internship for the Master in Sports Training, specialized in Football, held at the Faculty of Human Kinetics.

**Keywords:** Football; Training; Game Model; Planning; Sports season; Perceived Effort; Clube de Futebol “Os Belenenses”; Sports Training.

# Índice

<b>Agradecimentos</b>	<b>III</b>
<b>Resumo</b>	<b>V</b>
<b>Abstract</b>	<b>VI</b>
<b>Índice de Tabelas</b>	<b>X</b>
<b>Índice de Gráficos</b>	<b>X</b>
<b>Índice de Figuras</b>	<b>X</b>
<b>Abreviaturas</b>	<b>XII</b>
<b>Capítulo 1 – Introdução</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Contextualização do Estágio</b>	<b>13</b>
1.1.1 Caraterização Geral do Clube de Futebol “Os Belenenses”	13
1.1.2 Caraterização Geral das Condições de Trabalho	14
1.1.3 Papel do Estagiário na Equipa Técnica	14
<b>1.2 Objetivos do Relatório de Estágio</b>	<b>16</b>
<b>1.3 Estrutura do Relatório de Estágio</b>	<b>16</b>
<b>Capítulo 2 – Revisão de Literatura</b>	<b>18</b>
<b>2.1 Modelos de Formação Desportiva a Longo Prazo</b>	<b>18</b>
2.1.1 Long-Term Athlete Development	18
2.1.1.1 Etapas de Formação	21
2.1.2 The Youth Physical Development Model	23
2.1.3 The Benefits of Sampling Sports During Childhood	25
<b>2.2 Modelo de Treino</b>	<b>27</b>
2.2.1 O Exercício de Treino e a sua Representatividade e Especificidade	27
<b>2.3 Modelo de Jogo</b>	<b>28</b>
2.3.1 Conceptualização do Modelo de Jogo	30
2.3.2 Construção e Adaptação do Modelo de Jogo	31
<b>Capítulo 3 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição</b>	<b>34</b>
<b>3.1 Equipa de Juvenis A do Clube de Futebol “Os Belenenses”</b>	<b>34</b>
3.1.1 Caraterização Geral do Plantel	34
3.1.2 Objetivos Coletivos e Individuais do Plantel	35
<b>3.2 Planeamento do Processo de Treino</b>	<b>37</b>
<b>3.3 Modelo de Jogo da Equipa de Juvenis A do Clube de Futebol “Os Belenenses”</b>	<b>38</b>
3.3.1 Sistema de Jogo	39
3.3.2 Organização Ofensiva	39
3.3.2.1 Princípios e Comportamentos Específicos da Organização Ofensiva	43
3.3.3 Transição Defensiva	47

3.3.3.1 Princípios e Comportamentos Específicos da Transição Defensiva	48
3.3.4 Organização Defensiva	49
3.3.4.1 Princípios e Comportamentos Específicos da Organização Defensiva	51
3.3.5 Transição Ofensiva	54
3.3.5.1 Princípios e Comportamentos Específicos da Transição Ofensiva	55
3.3.6 Esquemas Táticos	57
3.3.6.1 Posicionamento e Zonas de Ataque dos Esquemas Táticos	57
<b>3.4 Condução e Operacionalização do Treino e Competição</b>	<b>60</b>
3.4.1 Gestão do Plantel	60
3.4.2 Aquecimento de Jogo	62
<b>3.5 Avaliação e Controlo do Treino e Competição</b>	<b>63</b>
3.5.1 Controlo da Competição	63
3.5.1.1 Análise dos Resultados ao Longo do Campeonato	63
3.5.1.2 Golos e Assistências	65
3.5.1.3 Disciplina	65
3.5.2 Controlo do Treino	66
3.5.2.1 Categorização dos Exercícios	67
3.5.2.1.1 Exercícios Gerais	67
3.5.2.1.2 Exercícios Específicos do Modelo de Jogo	68
3.5.2.1.3 Exercícios Não Específicos do Modelo de Jogo	69
3.5.2.2 Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino	70
3.5.2.2.1 Exercícios Gerais	71
3.5.2.2.2 Exercícios Específicos do Modelo de Jogo	71
3.5.2.2.3 Exercícios Não Específicos do Modelo de Jogo	72
<b>Capítulo 4 – Análise do Esforço em Treino e a Perceção dos Atletas</b>	<b>73</b>
4.1 Revisão de Literatura	73
4.2 Metodologia	75
4.2.1 Amostra	75
4.2.2 Duração	75
4.2.3 Material	75
4.2.4 Procedimentos	76
4.3 Apresentação e Análise de Resultados	76
4.3.1 PSE	76
4.3.2 TRIMP	78
4.3.3 PSE vs. TRIMP	80
4.3.4 Conclusões	81
<b>Capítulo 5 – Relação com a Comunidade</b>	<b>83</b>
5.1 Introdução	83
5.2 Objetivos	83
5.3 Planeamento	84
5.4 Público-Alvo	84

<b>5.5 Síntese de Conteúdos</b>	<b>85</b>
5.5.1 1ª Ação de Formação	85
5.5.2 2ª Ação de Formação	88
<b>5.6 Balanço</b>	<b>91</b>
5.6.1 Tema	92
5.6.2 Oradores/Formadores	93
5.6.3 Organização do Evento	95
5.6.4 Apreciação Global	96
5.6.5 Sugestões ou Observações	97
<b>5.7 Reflexão Final</b>	<b>98</b>
<b>Capítulo 6 - Conclusão e Perspetivas Futuras</b>	<b>100</b>
<b>Referências Bibliográficas</b>	<b>102</b>
<b>Anexos</b>	<b>105</b>
<b>Anexo I – Entradas e Saídas de Jogadores do Plantel</b>	<b>105</b>
<b>Anexo II – Sessões de treino e Observações do Adversário</b>	<b>107</b>
Pré- Época - 2ª Semana de Treino	107
Campeonato – Semana de treinos que antecede o jogo com o Estoril Praia	121
Campeonato – Semana de treinos que antecede o jogo com o Cova da Piedade	135
Campeonato – Semana de treino que antecede o jogo com o S.L.Benfica	146
Presenças vs Faltas nos Treinos	154

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Tabela adaptada do Original: Sexo Masculino .....	24
Tabela 2 - Tabela adaptada do Original: Sexo Feminino .....	24
Tabela 3 - Jogo Deliberado vs Prática Deliberada .....	26
Tabela 4 - Caracterização Geral do Plantel .....	34
Tabela 5 - Questionário de Objetivos Individuais e Coletivos.....	36
Tabela 6 - Resultados Questionário 1ª Ação de Formação .....	91
Tabela 7 - Resultados Questionário 2ª Ação de Formação .....	92

## Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Titular vs Convocatória vs Sup.Utilizado vs Sup. Não Utilizado .....	61
Gráfico 2 - Minutos de Jogo.....	62
Gráfico 3 - Resultados 1ª Fase.....	64
Gráfico 4 - Resultados 2ª Fase.....	64
Gráfico 5 - Golos vs Assistências .....	65
Gráfico 6 - Disciplina .....	66
Gráfico 7 - Volume (em minutos) por Categorias de Treino .....	70
Gráfico 8 - Volume de Treino (em minutos) por Sub-Categoria.....	71
Gráfico 9 - Volume de Treino (em minutos) por Sub-Categoria.....	72
Gráfico 10 - Volume de treino (em minutos) por Sub-Categoria .....	72
Gráfico 11 - Resultados da PSE dos Atletas por Sessão.....	77
Gráfico 12 - Diferenças na PSE por Microciclo .....	77
Gráfico 13 - Resultados TRIMP dos Atletas por Sessão.....	78
Gráfico 14 - Diferenças TRIMP por Microciclos .....	79
Gráfico 15 - Comparação PSE vs TRIMP por Sessões.....	80
Gráfico 16 - Importância e Contextualização do tema na 1ª Ação de Formação .....	92
Gráfico 17 - Importância e Contextualização do tema na 2ª Ação de Formação .....	93
Gráfico 18 - Conhecimento do Tema, Conteúdo Apresentado, Objetividade e Clareza dos Oradores/Formadores na 1ª Ação de Formação.....	93
Gráfico 19 - Conhecimento do Tema, Conteúdo Apresentado, Objetividade e Clareza dos Oradores/Formadores na 2ª Ação de Formação.....	94
Gráfico 20 - Divulgação, Inscrição/Receção e Local da 1ª Ação de Formação.....	95
Gráfico 21 - Divulgação, Inscrição/Receção e Local da 2ª Ação de Formação.....	95
Gráfico 22 - Apreciação Global da 1ª Ação de Formação .....	96
Gráfico 23 - Apreciação global da 2ª Ação de Formação.....	97

## Índice de Figuras

Figura 1 - Sistema de Jogo 1-4-3-3.....	39
Figura 2 - Sistema de Jogo 1-4-4-1-1 .....	39

<b>Figura 3 - 1ª Fase de Construção Plano A.....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 4 - 1ª Fase de Construção Plano B.....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 5 - Circulação Tática Opção A.....</b>	<b>41</b>
<b>Figura 6 - Circulação Tática Opção B .....</b>	<b>41</b>
<b>Figura 7 - Saída de Bola .....</b>	<b>42</b>
<b>Figura 8 - Pontos de Cruzamento e Zonas de Ataque.....</b>	<b>43</b>
<b>Figura 9 - Transição Defensiva/Reação à Perda .....</b>	<b>47</b>
<b>Figura 10 - 1º Momento sem Bola (Basculação Defensiva).....</b>	<b>50</b>
<b>Figura 11 - Zona Pressing.....</b>	<b>50</b>
<b>Figura 12 - Reorganização Defensiva (Bola no Corredor).....</b>	<b>51</b>
<b>Figura 13 - 2º Momento sem Bola .....</b>	<b>51</b>
<b>Figura 14 - Transição Ofensiva/Recuperação de Bola .....</b>	<b>55</b>
<b>Figura 15 - Canto Defensivo (Posicionamento) .....</b>	<b>58</b>
<b>Figura 16 - Canto Ofensivo (Posicionamento e Zonas de Ataque).....</b>	<b>59</b>
<b>Figura 17 - Livre Defensivo (Posicionamento e Movimentação) .....</b>	<b>60</b>

## Abreviaturas

CFB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

EEG – Exercícios Específicos Gerais

EEMJ – Exercícios Específicos do Modelo de Jogo

ENEMJ – Exercícios Não Específicos do Modelo de Jogo

MFDLP – Modelo de Formação a Longo Prazo

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

TRIMP – Impulso de Treino



## Capítulo 1 – Introdução

### 1.1 Contextualização do Estágio

O estágio surge, como uma disciplina curricular, no seguimento do plano de estudos do segundo ano do curso de Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana. O local de estágio é escolhido pelos alunos, seguindo uma ordem lógica de escolha dos locais providenciados pela Faculdade (o aluno com melhor nota média no mestrado até ao momento da escolha do estágio, escolhe em primeiro lugar; o aluno com a segunda melhor nota média, escolhe de seguida e assim sucessivamente) ou então, o local é providenciado pelo aluno e após uma análise do professor coordenador o mesmo poderá ser aceite ou não. No meu caso, fui eu que providenciei o local de estágio (Clube de Futebol “Os Belenenses” – Juvenis A) que foi aceite pelo professor coordenador e para o qual foi criado um documento de estágio único de modo a que eu pudesse realizar lá o estágio.

Esta escolha recaiu no facto de este ser um clube com uma história enorme e ser um clube reconhecido internacionalmente, não só pela sua formação, mas também pelos títulos conquistados. O escalão onde me encontro inserido, disputa o campeonato nacional de juniores B – primeira divisão.

O estágio curricular foi realizado entre os dias 7 de julho de 2014 e 30 de abril de 2015.

#### 1.1.1 Caracterização Geral do Clube de Futebol “Os Belenenses”

O Clube de Futebol “Os Belenenses” (CFB) é um clube com quase 100 anos de história. Fundado num banco de jardim, em Belém, a 23 de setembro de 1919, é já um clube rico que conta com inúmeras conquistas ao nível da formação e do futebol sénior. Encontra-se sediado no Estádio do Restelo, onde já foi condecorado em 1960 como uma instituição de utilidade pública e condecorado também com a Medalha de Ouro da Cidade de Lisboa e uma Medalha de Mérito Desportivo (1956), elevando assim, o seu nome a nível nacional e também internacional. Os títulos já conquistados, ajudam também na elevação do seu nome (um Campeonato Nacional, três Campeonatos de Portugal, três Taças de Portugal, um Campeonato Nacional de Reservas, entre outros).

### **1.1.2 Caracterização Geral das Condições de Trabalho**

O Clube possui um Estádio (Estádio do Restelo) com um relvado natural, espaço onde treina e joga apenas a equipa sénior que disputa a 1ª Liga Portuguesa. Em volta do estádio, têm um complexo desportivo com 4 campos de relva sintética e um pavilhão desportivo. Os campos de relva sintética têm o nome de: Campo Major Baptista da Silva (Futebol 11/7); Campo Nº 3 (Futebol 11/7); Campo Vicente Lucas (Futebol 7/5) e Polidesportivo Ramos Lopes (Futebol 5). Já o pavilhão desportivo, intitula-se de Pavilhão Acácio Rosa e é o sítio onde se realizam as modalidades extrafutebol. Estes 4 campos são utilizados por todas as camadas jovens do clube.

A equipa de Juvenis A tem 2 balneários, que ficam instalados num anexo do estádio e são partilhados com a equipa de Júniores e com a equipa de Juvenis B. A equipa técnica tem um balneário próprio, sendo este também partilhado com a equipa técnica dos Júniores e dos Juvenis B. O gabinete era apenas partilhado com a equipa de Juvenis B.

O clube possui vários aparelhos eletrónicos (Impressoras; Computador; Tela de Projeção; Projetor; entre outros) disponíveis para toda a estrutura do clube. Existem várias salas de reunião disponíveis para o uso das diferentes equipas técnicas, sendo que, o departamento dos escalões mais jovens é diferente do departamento dos escalões mais velhos (compreendidos entre a equipa de Iniciados A e Júniores).

O clube apresenta ainda um espaço, que é usado para reforço muscular, onde tem alguns equipamentos de musculação. Este espaço é apenas destinado às equipas pertencentes ao departamento dos escalões mais velhos.

Os horários de treino são fixos, sendo que por algumas vezes poderia ser necessário ajustar de modo a facilitar o trabalho das restantes equipas do clube. A nossa equipa, Juvenis A, treinava três vezes no Campo Major Baptista da Silva (meio campo) e uma vez no Campo Nº 3 (campo inteiro). Os jogos eram realizados no Campo Major Baptista da Silva.

### **1.1.3 Papel do Estagiário na Equipa Técnica**

De modo a definir a equipa onde eu iria realizar o meu estágio, reuni-me com o Presidente do Clube para me apresentar e dar a conhecer todas as informações pedidas

por ele (anos de prática como jogador, como treinador, conhecimento obtido na faculdade, entre outros). Mais tarde, fui contactado pelo Presidente para marcar uma reunião com ele e com o treinador principal da equipa técnica de Juvenis A. Nessa reunião fui apresentado ao treinador principal e após alguma conversa entre todos, recebi a confirmação de que iria acompanhar a equipa de Juvenis A.

Mais tarde, já reunido com a equipa técnica que iria acompanhar a equipa de Juvenis A, ficaram estabelecidas algumas funções que eu iria desempenhar no início da época. Deste modo, e também devido à minha falta de experiência, serviria como um “suporte” no treino ao treinador principal e adjunto, estava responsável pela organização do material de treino (cones, bolas, marcas, escadas de coordenação, águas, coletes, entre outros) e responsável pelos alongamentos e pelo trabalho de força, sempre supervisionado, no treino. Nesta fase inicial da época a única tarefa que tinha em dias de jogos, não mencionando as tarefas anteriores pois essas manter-se-iam não apenas para os treinos, mas também para os jogos, era a de ajuda na montagem e desmontagem do aquecimento.

Passada a pré-época, ganhei mais alguma independência e, mantendo todas as tarefas antes designadas, comecei a dar o aquecimento em treino, a poder estar mais participativo no treino (interagindo com os jogadores, corrigindo posições, explicando algum exercício que estes não tivessem percebido bem, entre outros). Nos dias de jogo, comecei a poder ter mais intervenção no aquecimento, dando instruções aos jogadores, sempre suportando o treinador adjunto pois era ele o principal responsável pelo aquecimento de jogo. Mais tarde, comecei a fazer uma análise simples individualizando cada jogador no jogo (número de passes falhados; número de passes certos; número de remates com e sem origem a golo; cruzamentos; recuperações e perdas de bola.) que servia de suporte ao treinador principal durante e após o jogo de modo a ter uma melhor perspetiva sobre o sucedido e sobre os jogadores que jogaram.

Em suma, durante a época que estive nos Juvenis A do Clube de Futebol os Belenenses, realizei tarefas como:

- Observação do processo de treino;
- Auxílio e participação ativa no processo de treino;
- Registo de estatísticas de jogo;
- Participação nas reuniões da equipa técnica com discussão do processo de treino e análise do adversário.

## **1.2 Objetivos do Relatório de Estágio**

Este relatório tem como objetivo principal a descrição de todo o processo de acompanhamento de uma equipa de futebol, como estagiário. Deste modo, definiram-se os seguintes objetivos específicos:

- Descrição do modelo de jogo da equipa;
- Descrição do contexto no qual se desenvolveu o estágio;
- Apresentação de estatísticas da equipa durante a época desportiva em que se desenvolveu o estágio;
- Relacionar o processo de treino com o modelo de jogo, identificando exercícios e a sua relação com os princípios de jogo definidos pela equipa técnica;
- Realização de um estudo de investigação;
- Realização de várias ações de formação, direcionadas principalmente para treinadores de futebol.

## **1.3 Estrutura do Relatório de Estágio**

Este relatório de estágio encontra-se dividido em 8 capítulos. O primeiro capítulo apresenta uma breve caracterização do contexto do estágio, aborda também as tarefas desenvolvidas pelo estagiário ao longo do mesmo. Termina apresentado os objetivos deste documento.

O segundo capítulo visa apresentar uma revisão de literatura que complementa a prática profissional e sustenta a atividade desenvolvida do estagiário.

No terceiro capítulo falaremos da equipa de Juvenis A do CFB abordando todos os aspetos relacionados com o planeamento, a condução e a avaliação do treino, e da competição.

O quarto capítulo apresenta um estudo realizado durante a época de estágio, utilizando medidores de frequência cardíaca e a perceção subjetiva de esforço dos atletas para melhor compreender e orientar o desgaste físico dos atletas ao longo das sessões de treino.

No quinto capítulo deste relatório, é realizada uma análise às duas ações de formação realizadas e organizadas em conjunto com o Núcleo de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana e com a Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF).

O sexto capítulo conclui todo o relatório, abordando o que foi realizado ao longo do mesmo e tudo aquilo que poderá ser melhorado num futuro.

O sétimo capítulo contém todas as referências utilizadas ao longo deste relatório.

Por último, temos o oitavo capítulo onde se encontram todos os anexos inerentes ao relatório.

## Capítulo 2 – Revisão de Literatura

Esta revisão de literatura tem como objetivo analisar o processo de formação de jogador de futebol desde os escalões iniciais de formação até ao escalão sénior. O capítulo apresenta e compara diferentes modelos de formação desportiva a longo prazo, no sentido de identificar os objetivos e conteúdos principais de treino para diferentes etapas de formação de jogador de futebol.

### 2.1 Modelos de Formação Desportiva a Longo Prazo

Os Modelos de Formação Desportiva a Longo Prazo (MFDLP) propõem as linhas orientadoras para a organização do processo de treino desde os escalões de formação mais baixos até à alta competição e visam proporcionar as melhores condições de treino e competição para desenvolver as capacidades dos jogadores tendo em conta a sua idade biológica. Mais concretamente, os MFDLP sugerem uma organização de treino que tome em conta as “janelas de oportunidade”, períodos de desenvolvimento durante os quais a adaptação ao treino de determinadas qualidades físicas fica potenciada.

Nesta revisão, serão apresentados e analisados três Modelos de Formação Desportiva a Longo Prazo:

- Long-Term Athlete Development (LTAD) (Balyi e Hamilton, 2004);
- The Youth Physical Development Model (Lloyd e Oliver, 2012);
- The Benefits of Sampling Sports During Childhood (Côté, Horton, MacDonald e Wilkes, 2009).

#### 2.1.1 Long-Term Athlete Development

O LTAD tem como objetivo a organização do processo de treino a longo prazo que permita desenvolver ao máximo o potencial do jovem atleta. Os objetivos, conteúdos e duração de cada uma das etapas do processo de treino são definidos em função das características da modalidade. Segundo Balyi & Hamilton (2004), as modalidades desportivas podem ser classificadas em dois grandes grupos: modalidades de especialização tardia e de especialização antecipada. As modalidades de especialização tardia incluem os desportos coletivos, desportos de combate e de raquete, o atletismo, o ciclismo e o remo; enquanto as modalidades de especialização antecipada - patinagem, natação, ténis de mesa, ginástica, entre outros.

Nas modalidades de especialização tardia, às quais pertence o futebol, nas etapas iniciais de formação a ênfase deve ser dada ao desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, a partir da etapa três o desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas específicas vai ganhando a maior importância. Nas modalidades de especialização tardia o LTAD divide a preparação desportiva a longo prazo em sete etapas: 1. Início da Atividade; 2. FUNdamental; 3. Aprender a Treinar; 4. Treinar para Treinar; 5. Treinar para Competir; 6. Treinar para Vencer; 7. Atividade para a Vida.

Para além da definição dos objetivos e conteúdos das etapas de formação a longo prazo, são identificados dez fatores chave que influenciam a eficácia do processo de treino, permitindo desenvolver o potencial do atleta e chegar ao alto rendimento.

O primeiro fator intitula-se de regra dos 10 Anos. Os estudos vêm a demonstrar que, no mínimo, são necessários 10.000 horas e 10 anos de treino para que um atleta consiga atingir níveis elevados de performance, dentro da sua modalidade desportiva.

O segundo fator – FUNdamental - assinala a importância da alfabetização motora na idade precoce, considerando-a como uma condição indispensável para o desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades específicas.

O terceiro fator –Especialização - defende que a especialização deve surgir no momento oportuno, a especialização precoce nas modalidades de especialização tardia pode prejudicar o desenvolvimento harmonioso do jovem praticante, provocar lesões e levar ao abandono precoce da prática desportiva por saturação.

O quarto fator, - Idade de Desenvolvimento- reforça a importância de avaliação da idade biológica do praticante e de consideração dos ritmos individuais do desenvolvimento dos praticantes. As crianças com a mesma idade cronológica podem ter diferenças ao nível da sua maturação biológica. A maior parte dos programas de treino e competição são baseados na idade cronológica dos atletas, no entanto, como já referido, atletas com a mesma idade (entre os 10 e os 16 anos) podem ter uma diferença no seu desenvolvimento, de 4 a 5 anos. Deste modo para a prescrição adequada das tarefas de treino e competição é crucial avaliar a idade dos jovens em relação ao pico de velocidade em altura (PVA).

A treinabilidade é considerada como o quinto fator. Este termo refere-se a uma adaptação aos estímulos de treino nas diferentes fases de crescimento e maturação. O período sensível de desenvolvimento é tido como o ponto em que durante o desenvolvimento de uma certa capacidade, o treino oferece um efeito excelente. Outros fatores, onde o estímulo deve ser temporizado de modo a atingir uma adaptação ótima no que diz respeito às habilidades motoras, musculares e/ou potência aeróbica, serão a prontidão, os períodos críticos de crescimento e o desenvolvimento de atletas jovens.

O sexto fator diz respeito à importância do desenvolvimento físico, mental, cognitivo e emocional do atleta durante o processo de treino, sem se esquecer das questões da ética desportiva, fair-play e desenvolvimento das capacidades psíquicas dos praticantes sem as quais não é possível alcançar os resultados de excelência.

O sétimo fator – Periodização – justifica a importância do planeamento do processo de treino desde de nível micro até ao nível macro, sem se esquecer da sequencialização adequada das cargas de treino que deve ser organizada de acordo com as leis de adaptação. A Periodização no treino com jovens deve ter em consideração os processos de crescimento e maturação, tal como os períodos sensíveis de desenvolvimento das diferentes qualidades físicas e habilidades motoras.

O oitavo fator é o Planeamento do calendário competitivo. O planeamento ótimo do calendário competitivo é crítico para o desenvolvimento do atleta em todas as fases. Nas fases iniciais o desenvolvimento das capacidades físicas torna-se mais importante do que a competição, mas em fases mais avançadas a habilidade para competir ganha uma importância crucial.

O nono fator é a Integração e Alinhamento do Sistema, quer isto dizer que o LTAD é desenvolvido de acordo com as características e necessidades da comunidade em que se insere e a modalidade em causa. A preparação desportiva de longo prazo deve tomar em consideração as necessidades específicas dos atletas. Deve ser estabelecido um sistema de competição específico da modalidade que combine as necessidades competitivas e de desenvolvimento dos atletas durante todas as etapas de formação. O conteúdo de treino, competição e recuperação durante as etapas mencionadas é definido de acordo com o nível de desenvolvimento dos atletas relacionando-os com as habilidades/capacidades físicas, técnicas, táticas e preparação mental.



Por último, o décimo fator, é a o aperfeiçoamento contínuo do modelo. Este último fator defende que o LTAD não deve ser visto como um modelo fechado, mas sim em permanente desenvolvimento de acordo com os novos resultados da pesquisa na área de Ciências do Desporto.

#### ***2.1.1.1 Etapas de Formação***

##### **Primeira Etapa – Início da Atividade:**

Esta etapa abrange idades entre os 0 e os 6 anos e visa proporcionar à criança uma aprendizagem das habilidades motoras fundamentais através de formas jogadas no sentido de proporcionar a atividade física divertida. A atividade física é considerada essencial para um desenvolvimento saudável e harmonioso da criança, que contribui para o desenvolvimento cognitivo, coordenativo e social. Nesta etapa de formação a atenção principal deve ser dada ao desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, como: correr, saltar, torcer, rodar, pontapear, lançar e agarrar, garantindo a participação ativa de todos os praticantes e evitando a competição.

##### **Segunda Etapa – FUNdamental:**

Esta etapa abrange idades entre os 6 e os 9 anos (nos rapazes) e entre os 6 e os 8 anos (nas raparigas). O objetivo desta etapa é garantir que a criança aprenda todas as habilidades motoras fundamentais. Assim, o desenvolvimento das habilidades nesta etapa deve ser bem estruturado, positivo e divertido, assegurando o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais antes das habilidades específicas da modalidade.

##### **Terceira Etapa – Aprender a Treinar:**

Esta etapa abrange as idades entre os 9 e os 12 anos (nos rapazes) e entre os 8 e os 11 anos (nas raparigas). O objetivo principal desta etapa é fornecer ao jovem uma aprendizagem das habilidades gerais da modalidade, representando um dos mais importantes períodos do desenvolvimento motor dos jovens, visto que estes se encontram num período sensível para o desenvolvimento da coordenação motora.

Nesta etapa é preciso começar a periodizar o processo de treino, procurando atender às especificidades da modalidade, sem negligenciar o desenvolvimento emocional, cognitivo e mental dos praticantes. A periodização utilizada nesta etapa de formação deve ser simples ou dupla, a competição é incorporada como parte do

processo de formação do atleta. Deste modo, a preparação do atleta é composta por 70% de treino e 30% de competição.

#### Quarta Etapa – Treinar para Treinar:

Esta etapa abrange idades entre os 12 e os 16 anos (nos rapazes) e entre os 11 e os 15 anos (nas raparigas). Os objetivos principais desta etapa são: construir uma base aeróbia, desenvolver a velocidade e força, até ao fim da etapa desenvolver e consolidar as habilidades específicas da modalidade.

Nesta etapa é preciso identificar o momento em que ocorre o Pico de Velocidade de Crescimento em Altura (PVCA), que é tido como o período ótimo para o início dos treinos aeróbios. Na quarta etapa a competição passa a ter um peso maior e os atletas deverão competir para tentar vencer, no entanto o foco deverá ser colocado na aprendizagem. Neste sentido a o treino deve representar 60% do tempo de prática e a competição - 40%. A periodização utilizada nesta etapa deve ser simples ou dupla.

#### Quinta Etapa – Treinar para Competir:

Esta etapa abrange idades entre os 16 e os 23 anos (masculinos) e entre os 15 e os 21 anos (femininos). O objetivo desta etapa é proporcionar aos atletas experiências competitivas, procurando otimizar a sua performance através de uma preparação física específica. No entanto, antes do início desta etapa é preciso assegurar o domínio dos conteúdos de treino apresentados nas etapas anteriores.

Nesta etapa, os treinos devem progressivamente aproximar-se à realidade da atividade competitiva, apresentando altas intensidades e uma elevada variedade de situações competitivas. Um dos objetivos do treino passa por minimização dos pontos fracos e a maximização dos pontos fortes dos atletas. Nesta etapa, 40% do tempo de treino é destinado ao desenvolvimento das competências técnico-táticas e qualidades físicas, e os restantes 60% devem ser ocupados pela atividade competitiva e treinos competitivos específicos.

#### Sexta Etapa – Treinar para Vencer:

Esta etapa aborda idades próximas aos 19 anos (masculinos) e os 18 anos (femininos). A etapa procura assegurar a melhoria progressiva do resultado desportivo e o a possibilidade de alcançar o máximo rendimento. Para alcançar estes objetivos aumenta consideravelmente o volume e intensidade do treino de modo a maximizar as capacidades desenvolvidas nas etapas anteriores. A periodização deve ser simples,

dupla, tripla ou múltipla, tendo sempre em conta a especificidade da modalidade. 75% do tempo de preparação será ocupada pela competição e treinos competitivos específicos, sendo que os restantes 25% destinados aos treinos.

#### Sétima Etapa – Atividade para a Vida:

Esta etapa pode ocorrer em qualquer idade, sendo marcada pela retirada dos atletas da competição. Assim, o objetivo da etapa é promover uma transição suave da carreira desportiva para uma vida ativa. Uma experiência positiva é fundamental para que os atletas se mantenham ativos. Tendo em conta a experiência adquirida ao longo do seu percurso desportivo, os atletas podem vir a contribuir para o desenvolvimento da modalidade ou então para o desenvolvimento do desporto em geral.

### **2.1.2 The Youth Physical Development Model**

Lloyd & Oliver (2012), apresentaram um modelo que fornece uma abordagem, baseada em evidências, para o desenvolvimento a longo prazo das diferentes qualidades físicas e capacidades coordenativas dos jovens.

O modelo abrange o desenvolvimento físico desde a infância (2 anos de idade) até à idade adulta (21 ou mais anos de idade), oferecendo orientações para o treino dos atletas de ambos os géneros. De modo a melhor compreender, seguem as tabelas abaixo, retiradas do modelo e adaptadas.

**Tabela 1 - Tabela adaptada do Original: Sexo Masculino**

Idade Cronológica (Anos)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+					
Períodos	Primeira Infância			Infância							Adolescência										Idade Adulta				
Taxa de Crescimento	Crescimento Rápido			<>			Crescimento Constante			<>			Pico da Adolescência			<>			Declínio na Taxa de Crescimento						
Estado Maturacional	Anos Pré PVC										<----- PVC ----->					Anos Pós PVC									
Adaptação do Teino	Predominantemente Neural (Relacionado com a Idade)										<>										Combinação de Neural e Hormonal (Relcaionado com a Maturação)				
Qualidades Físicas	HFM			HMF				HFM			HFM														
	HEM			HEM				HEM			HEM														
	MOBILIDADE			MOBILIDADE							MOBILIDADE														
	AGILIDADE			AGILIDADE							AGILIDADE					AGILIDADE									
	VELOCIDADE			VELOCIDADE							VELOCIDADE					VELOCIDADE									
	POTÊNCIA			POTÊNCIA							POTÊNCIA					POTÊNCIA									
	FORÇA			FORÇA							FORÇA					FORÇA									
	HIPERTROFIA										HIPERTROFIA		HIPERTROFIA								HIPERTROFIA				
	Resistência e CM			Resistência e CM									Resistência e CM					Resistência e CM							
Estrutura de Treino	Não Estruturado				Pouco Estruturado					Algo Estruturado					Muito Estruturado					Extremamente Estruturado					

**Tabela 2 - Tabela adaptada do Original: Sexo Feminino**

Idade Cronológica (Anos)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+		
Períodos	Primeira Infância			Infância					Adolescência												Idade Adulta	
Taxa de Crescimento	Crescimento Rápido			<-> Crescimento Constante			<-> Pico da Adolescência			<-> Declínio na Taxa de Crescimento												
Estado Maturacional	Anos Pré PVC										<----- PVC			<-----> Anos Pós PVC								
Adaptação do Teino	Predominantemente Neural (Relacionado com a Idade)								<-> Combinação de Neural e Hormonal (Relcaionado com a Maturação)													
Qualidades Físicas	HFM		HMF			HFM		HFM														
	HEM		HEM			HEM		HEM														
	MOBILIDADE		MOBILIDADE					MOBILIDADE														
	AGILIDADE		AGILIDADE					AGILIDADE					AGILIDADE									
	VELOCIDADE		VELOCIDADE					VELOCIDADE					VELOCIDADE									
	POTÊNCIA		POTÊNCIA					POTÊNCIA					POTÊNCIA									
	FORÇA		FORÇA					FORÇA					FORÇA									
	HIPERTROFIA							HIPERTROFIA		HIPERTROFIA										HIPERTROFIA		
	Resistência e CM		Resistência e CM							Resistência e CM							Resistência e CM					
Estrutura de Treino	Não Estruturado				Pouco Estruturado					Algo Estruturado				Muito Estruturado				Extremamente Estruturado				

O modelo oferece orientações para a organização do treino das seguintes habilidades motoras e qualidades físicas:

- Habilidades Fundamentais de Movimento (HFM);
- Habilidades Específicas da Modalidade (HEM);
- Força;
- Hipertrofia;
- Potência;
- Velocidade;
- Agilidade;
- Mobilidade;
- Resistência e Condição Metabólica (CM).

É tido então, que durante o período pré-pubertário do respetivo modelo, as principais qualidades físicas a serem alvo de treino serão a força, as habilidades fundamentais de movimento, a velocidade e a agilidade. Uma vez que seja atingida a adolescência, componentes adicionais como a potência, a hipertrofia e as habilidades específicas da modalidade tornam-se mais importantes.

### **2.1.3 The Benefits of Sampling Sports During Childhood**

Com base nos dados teóricos e evidência empírica o Developmental Model of Sport Participation (DMSP), proposto por Côté et al (2009), descreve os diferentes processos da organização da prática desportiva juvenil e os respetivos resultados associados. De forma detalhada o modelo apresenta e compara as diferentes estruturas, tarefas e os conteúdos propostos aos jovens durante a prática desportiva em associação com o posterior resultado desportivo ou nível competitivo alcançado. O modelo identifica três etapas de desenvolvimento da prática desportiva:

- 1ª - anos de diversificação das experiências (entre 6 e 12 anos);
- 2ª – anos de especialização (entre 13 e 15 anos);
- 3ª – anos de investimento (a partir dos 16 anos).

A prática desportiva na etapa inicial pode privilegiar o jogo deliberado ou a prática deliberada. O termo 'jogo deliberado' foi sugerido por Côté e é tido que proporciona contextos e desafios flexíveis que permitam que os jovens experimentem diferentes

movimentos e táticas. A 'prática deliberada' é tida como muito mais objetiva e direcionada, sendo trabalhada de modo a atingir um objetivo futuro, não permitindo aos jovens a exploração e a flexibilidade de desafios. Na tabela 3 estão apresentadas as principais diferenças entre o jogo deliberado e a prática deliberada.

**Tabela 3 - Jogo Deliberado vs Prática Deliberada**

<b>'Jogo Deliberado'</b>	<b>'Prática Deliberada'</b>
<b>Não tem objetivo, apenas por recreação</b>	Procura atingir um objetivo futuro
<b>Agradável</b>	Pouco agradável
<b>Relaxado</b>	Levado com seriedade
<b>Interesse no comportamento</b>	Interesse no resultado do comportamento
<b>Flexibilidade</b>	Rigorouso
<b>Não é necessário o envolvimento de adultos</b>	É, com frequência, necessário o envolvimento de adultos
<b>Ocorre em vários contextos</b>	Ocorre em instalações próprias/especializadas

Côté identifica 3 etapas de desenvolvimento desportivo:

#### 1ª – Anos de Experiências Diversificadas (de 6 aos 12 anos):

Esta primeira etapa visa proporcionar às crianças a oportunidade de experimentar uma vasta variedade de modalidades desportivas e experiências motoras, com o objetivo de desenvolver as habilidades motoras fundamentais num ambiente motivante e divertido.

#### 2ª – Anos de Especialização (de 13 aos 15 anos):

Nesta etapa o número de modalidades desportivas praticadas deve ser reduzido com vista de assegurar a especialização do atleta em apenas uma ou duas modalidades. Assim como na etapa anterior, o prazer da prática e a motivação são cruciais. Nos anos de especialização as habilidades específicas da modalidade começam a ter maior peso.

#### 3ª – Anos de Investimento (a partir dos 16 anos):

A última etapa visa melhorar o desempenho do praticante como objetivo de alcançar o alto rendimento. Nesta etapa são aperfeiçoadas todas as habilidades específicas da modalidade no contexto de treino e competitivo.

A atividade física na primeira etapa, anos de Experiências Diversificadas, pode assumir uma de três formas: as crianças podem-se envolver mais seriamente numa ou duas modalidades desportivas, nos anos de especialização, escolher manterem-se envolvidas no desporto, mas com um teor mais recreativo ou deixar o desporto.

Na segunda etapa, Anos de Especialização, os atletas têm três opções: a prática recreativa; abandonar o desporto ou progredir para a etapa seguinte - Anos de Investimento.

Os atletas que atingem a terceira etapa, têm também três opções: progredir para os altos níveis de performance, manter-se no desporto (que passa a ser visto como uma atividade recreativa) ou abandonar a prática desportiva.

## **2.2 Modelo de Treino**

A especificidade é um dos princípios metodológicos da organização do processo de treino. O cumprimento deste princípio no futebol pressupõe uma estreita relação entre os conteúdos de treino e a competição. O treino é um processo pedagógico com vista a desenvolver as capacidades técnicas, tácticas, físicas e psicológicas do(s) praticante(s) e das equipas no quadro específico das situações competitivas. Estas desenvolvem-se através da prática sistemática e da planificação do exercício orientada por princípios e regras, devidamente fundamentadas no conhecimento científico (Castelo, 1996).

É no treino que o treinador consegue, de forma efetiva, gerir e influenciar os jogadores na construção de uma determinada identidade coletiva (Azevedo, 2011).

### **2.2.1 O Exercício de Treino e a sua Representatividade e Especificidade**

A natureza dinâmica do jogo deve ser considerada na organização das tarefas de treino e refletir-se na representatividade da tarefa. Isso significa que os exercícios de treino devem 1) reproduzir a dificuldade e complexidade das decisões que o jogador toma em jogo; 2) ser concebidos de modo a que a perceção de uma fonte de informação permita a realização de juízos fiáveis sobre a mesma; 3) incluir situações dinâmicas que vão evoluindo apresentando decisões inter-relacionadas; 4) permitir aos praticantes agir

no contexto de forma a identificar a informação que guia as ações em função dos seus próprios objetivos (Araújo, 2003).

A especificidade do exercício de treino só existe na relação constante das componentes técnico-táticas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, correlacionadas de forma permanente com os princípios de jogo do modelo de jogo adotado pelo treinador (Pereira, 2006).

A representatividade descreve os constrangimentos informacionais dos exercícios de treino que permitem manter uma correspondência entre os ambientes de treino e de competição, e que guiam a percepção e ação dos jogadores nos comportamentos-alvo treinados, enquanto que a especificidade cria uma relação entre o estímulo e a adaptação do indivíduo (Pinder et al., 2011). O mesmo autor refere que o termo 'representative learning design' reforça a importância da existência de ambientes de aprendizagem representativos para o desenvolvimento das competências.

Travassos e coautores (2012) consideram que os exercícios representativos devem estabelecer a relação entre as propriedades/constrangimentos informacionais de um exercício e as propriedades/constrangimentos informacionais da atividade para qual se pretende transferir os comportamentos.

Oliveira (2004), explica que o exercício deve conter uma configuração específica e representativa dos comportamentos individuais e coletivos, que o treinador quer desenvolver, que levem os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho. Esta afirmação pode ser corroborada pelos MFLP falados anteriormente, em que a necessidade de individualizar e de especificar se tornam bastantes importantes.

## **2.3 Modelo de Jogo**

O facto de construirmos meios para decidirmos e agirmos sobre o nosso envolvimento, caracteriza-nos como seres humanos. A construção de um modelo é um processo que se desenvolve num campo teórico, que é o da conceptualização, e num campo empírico que é o da observação. A noção de modelo aplica-se a toda a representação abstrata de uma realidade concreta. No fundo, é uma construção teórica que, procura definir e reproduzir, o sistema de relações dos elementos que formam uma



realidade. Neste sentido, os desportos coletivos com bola fornecem um contexto onde, tanto a coordenação do indivíduo como a da equipa são relevantes (Araújo, 2003).

A sua atuação conjunta pressupõe ações isoladas e eficazes, de cada jogador, que se coordenam entre si. Assim, cada uma destas ações tem de se basear nos pontos de vista táticos da equipa e de ser coerentemente aplicada em ações táticas coletivas, sendo realizadas sempre em cooperação direta com os colegas de jogo e em oposição aos adversários. Para que esta cooperação seja eficaz é necessário um conjunto de capacidades específicas para a organização interna do desenvolvimento do jogo, para a coordenação das ações coletivas e para as relações recíprocas de comunicação-cooperação (Araújo, 2003).

Caldeira (2013), define modelo de jogo como um conjunto de ideias do treinador quanto à forma de jogar da sua equipa, que lhe vai dar vantagens táticas e estratégicas no sentido de vencer o jogo.

O mesmo autor refere ainda que este modelo de jogo não deve ser visto como uma representação estática dessas ideias, pois os elementos que constituem a equipa estão em constante alteração e os adversários alteram frequentemente o contexto do jogo. O autor refere que a ação de cada jogador emerge da interação que este estabelece com o contexto e com os objetivos que se pretendem atingir. Deste modo, os constrangimentos enfrentados por cada jogador em todos os momentos do jogo, vão definir a sua tomada de decisão. Os constrangimentos competitivos não são impostos apenas pelas tarefas que o jogador tem de resolver em campo, mas também pelas capacidades técnicas e qualidades físicas do jogador.

Castelo (2004) acrescenta que o modelo de jogo parte de uma ideia ou conceção de jogo, que se baseia em construções simbólicas, através das quais e, simultaneamente se define um projeto de ação (planeamento), se promove ferramentas operacionais (processo de treino) e se avalia o processo em função da sua eficácia (análise do jogo) (Castelo, 2004). Nesta perspetiva, o modelo deve ser sempre pensado como uma aproximação ou uma simulação da realidade.

Castelo (1996) refere que é importante e necessário que haja uma interrogação sistemática do modelo de jogo à medida que se vai construindo o mesmo, ou seja, que haja uma construção, desconstrução e reconstrução. Oliveira (2003) vem reforçar tudo

isto, completando que os jogadores são uma relevante componente na organização de qualquer modelo de jogo sendo por isso fundamental que o treinador tenha um conhecimento completo dos mesmos, seja a nível de entendimento e conhecimento que têm do jogo, bem como as características e capacidades específicas de cada um. Conclui dizendo que este leque de conhecimento relativo aos seus jogadores é de extrema importância, não para alterar as suas ideias de jogo, mas sim para que possa proceder a algumas adaptações com o objetivo de retirar o melhor proveito dos jogadores que tem ao seu dispor e da interação que poderá existir entre eles, criando assim uma equipa melhor.

O modelo de ação deve promover o desenvolvimento das capacidades individuais no grupo, e as do grupo no indivíduo. Para isto, deve ser aumentada a capacidade dos indivíduos transformarem as suas interações, de modo a que consigam provocar a oportunidade de criar novos cenários de vida, tudo isto, num processo de transformação e evolução contínua (Hennessey & Noguera, 2005).

### **2.3.1 Conceptualização do Modelo de Jogo**

O modelo de jogo constitui um conjunto de orientações, regras de ação e princípios, que funcionam como referencial para a orientação geral da ação da equipa e para a sua organização (Castelo, 1996; Garganta, 2003). Assume uma importância essencial na modelação do pensamento e no comportamento tático dos jogadores e suporta-se num conjunto de elementos estruturais específicos com base na conceção de jogo do treinador, nos constrangimentos de ordem cultural, estrutural, económico e humanos do Clube, na dimensão estrutural da equipa, na dimensão funcional da equipa e nos princípios de orientação de resposta tática da equipa, perante as diferentes situações de jogo. Esta identidade comportamental da equipa, ou seja, esta dada forma de jogar, procura orientar as decisões dos jogadores, condicionando a organização da perceção, a compreensão das informações e a resposta motora (Castelo & Matos, 2006). Determina um código de leitura, permitindo aos jogadores identificar e englobar os múltiplos e diversos fatores que constituem a realidade competitiva, combinando-os e relacionando-os uns com os outros (Castelo, 1994). Neste domínio, os jogadores sabem o que devem fazer e, em simultâneo, o que não devem fazer (Castelo & Matos, 2006).

O modelo de organização do jogo de uma equipa de Futebol amplifica e intensifica a comunicação dentro da equipa, já que a leitura, interpretação, decisão e resposta motora, que derivam de cada situação de jogo, no quadro do modelo de jogo adotado,

devem ser potenciadas tanto no quadro do treino como da competição. Desta forma melhora-se a comunicação entre o treinador e os jogadores, uma vez que todo o processo de preparação para a competição é realizado e aplicado de forma sistemática, onde o treinador deverá selecionar diferentes exercícios de treino em função do modelo de jogo, ajustando a dificuldade e a complexidade destes, relativamente aos níveis de rendimento dos jogadores e à organização dinâmica da equipa. A comunicação entre os jogadores melhora, dado que o modelo de jogo ajuda os jogadores a melhorarem e a ampliarem as suas competências, independentemente do posicionamento e das tarefas táticas dentro da organização dinâmica da equipa. Desenvolvendo estas tarefas, direcionam especificamente os seus comportamentos em função de um significado que atribuem a cada situação de jogo e de uma finalidade que é partilhada e compreendida de forma semelhante pelos diferentes colegas de equipa (Castelo, 2004).

O modelo torna-se, assim, numa oportunidade de jogo construída através de regras de decisão e de ação, através das quais caracteriza um modo particular de jogar de uma equipa, ou seja, oferecendo-lhe uma identidade tática própria e comum a todos os jogadores, onde a intervenção do treinador na construção de um modelo de jogo para a equipa, regula e potencia uma forma específica de jogo.

Assim, importa tentar perceber, como os treinadores devem construir e adaptar o modelo de jogo.

### **2.3.2 Construção e Adaptação do Modelo de Jogo**

O modelo de jogo é fundamentado numa interpretação e conceção de jogo por parte do treinador, derivando dos conhecimentos que o mesmo possui sobre o jogo de Futebol. Contudo, não é o único responsável pela sua construção, já que outros elementos influenciam significativamente o estabelecimento de uma identidade, de situações, de rotinas, de padrões e de princípios que contribuem para um quadro de ação específico dos jogadores e da equipa, caracterizando uma forma de jogar. A verdade é que, independentemente de quem idealiza, elabora ou influencia o modelo de jogo, este deve considerar diversas dimensões como a compreensão dos diferentes elementos constituintes do jogo, a organização de como todos estes elementos se podem relacionar, a direção que os elementos constituintes do jogo podem tomar de acordo com uma lógica e a evolução dos diferentes elementos constituintes do jogo em função de uma melhor compreensão da forma de jogar (através da análise do jogo) e da velocidade de assimilação e aplicação do modelo de jogo por parte da equipa (Castelo, 1996; 2004).

Contudo, com o desenvolvimento da competição, esta pode não decorrer como os treinadores projetam, dado que se encontra influenciada pela prestação da equipa, pela atuação do árbitro, pelo resultado, pelo aparecimento de situações de superioridade ou inferioridade numérica, pelo aparecimento de lesões e pelo desenrolar do tempo de jogo. Ao longo da partida, verificam-se contingências (positivas ou negativas), que obrigam o treinador e a equipa a responderem estratégica e taticamente. Estabelecem-se assim, alterações de ordem estrutural ou funcional, que devem assegurar, no entanto, que apesar das alterações introduzidas, a identidade e a integridade da forma de jogar da equipa não se desmonta na sua totalidade. Aí, cabe ao treinador relacionar a prestação da equipa (ou de cada um dos seus elementos) com o modelo de jogo desejado, pois só assim será possível superar as dificuldades inerentes à organização hierárquica do jogo, analisar o rendimento individual em função da dinâmica do todo e criar cenários de treino, mais ou menos complexos, sem desrespeitar a lógica organizacional da equipa (Castelo, 1994; Garganta, 2003).

Neste quadro, poder-se-á alterar o jogo da equipa através de indicações, ajustamentos ou substituições com o objetivo de melhorar fisicamente a equipa, de aumentar o seu poder ofensivo ou defensivo, de trocar jogadores que não estão a ter uma prestação desportiva expectável e de contrapor soluções táticas, de forma a que os adversários tenham que se confrontar com situações menos favoráveis e mais complexas de solucionar. Assim sendo, a modelação tática do jogo de Futebol permite, no fundo, rentabilizar a prestação dos jogadores e das equipas no ensino, no treino e na competição (Garganta, 1996). Com efeito, para além do desenvolvimento e aperfeiçoamento do modelo de jogo, as equipas deverão treinar formas alternativas de jogar, que se constituam como variantes do mesmo modelo, para serem aplicadas em situações e cenários competitivos particulares. Neste sentido, os meios de treino do modelo de jogo devem, por um lado, ser moldados de forma a ampliar as regularidades funcionalmente significativas da equipa e, por outro, construir situações de jogo dinâmicas, que impliquem e induzam os jogadores a uma constante adequação a um contexto situacional sempre em mudança, quer do ponto de vista da ação de jogo, quer das circunstâncias do seu envolvimento (tempo, resultado, lesões, expulsões) (Castelo, 2004).

Estas formas alternativas de jogar devem ter impacto nos jogadores aumentando a sua motivação e responsabilidade e levando-os a assumir um maior empenho, vontade, risco e consciência das suas decisões e as suas ações motoras, quer no plano individual,

quer no plano coletivo. Contudo, deve-se evitar dar mais ênfase à capacidade individual do que ao fator organizativo da equipa.

Assim sendo, parece ser consensual que os processos de ensino e treino do Futebol ganham coerência e eficácia, se referenciados a modelos ajustados à complexidade do jogo (Garganta, 1996), já que através de um modelo de jogo é possível estimular e desenvolver, de forma planeada e sistemática, um comportamento individual e coletivo (Garganta, 2003). Posteriormente a sua aceitação, aplicação e avaliação é baseada nos resultados da competição relativamente aos objetivos estabelecidos para cada partida ou fase da competição desportiva (Castelo, 2004).

Assim, na perspetiva do modelo de jogo, este deve ser suportado na procura de uma aproximação capaz de encontrar um fio condutor na ordem do jogo onde os jogadores deverão ser simultaneamente capazes de dialogar em função do imprevisto, do aleatório e da variabilidade inerente a cada situação de jogo. As conceções e características do modelo de jogo adotado, devem condicionar o processo de treino, para que este seja congruente com os objetivos pretendidos.

## Capítulo 3 – Organização e Gestão do Processo de Treino e Competição

### 3.1 Equipa de Juvenis A do Clube de Futebol “Os Belenenses”

#### 3.1.1 Caracterização Geral do Plantel

O plantel de Juvenis A do Clube de Futebol ‘Os Belenenses’ contou com a presença de 31 jogadores para a época de 2014/2015. Defino como jogador do plantel, todos aqueles que estiveram inscritos pelo clube (independentemente de se foram convocados para algum jogo ou não) durante a toda a época. A média de altura da equipa é de 174,6 cm enquanto que a média de peso é de 68,9 Kg. A tabela em baixo, mostra de forma mais detalhada as informações dos jogadores.

*Tabela 4 - Caracterização Geral do Plantel*

Nome	Posição	Ano Nasc.	Pé dominante	Altura (cm)	Peso (Kg)	Nacionalidade
Álvaro Ramalho	GR	1999	Direito	181	77	Portuguesa
Gonçalo Fernandes	GR	1999	Esquerdo	180	73	Portuguesa
Diogo Martins	GR	1998	Direito	181	78	Portuguesa
Daniel Oliveira	DD	1998	Direito	165	62	Portuguesa
Ricardo Janela	DD	1998	Direito	173	67	Portuguesa
Tiago Miranda	DC	1998	Direito	179	70	Portuguesa
Alexandre Figueiredo	DC	1998	Direito	179	70	Portuguesa
Josué Gonçalves	DC	1998	Direito	180	77	Portuguesa
Diogo Rodrigues	DC	1998	Direito	182	68	Portuguesa
David Castanheira	DE	1998	Esquerdo	168	64	Portuguesa
Pedro Montoia	DE	1998	Esquerdo	170	65	Portuguesa
João Trábulo	MC	1998	Direito	177	69	Portuguesa
Bruno Bruno	MC	1998	Direito	179	70	Portuguesa
Tomás Freitas	MC	1998	Esquerdo	167	68	Portuguesa
Tiago Pereira	MC	1998	Direito	177	76	Portuguesa
Patrick Sequeira	MC	1998	Direito	173	80	Portuguesa
Eduardo Barros	MC	1998	Direito	175	74	Portuguesa
Cláudio Garcia	MC	1998	Direito	169	63	Portuguesa
Sandro Martinho	MC	1998	Direito	164	60	Portuguesa
Eduardo Correia	EXT	1998	Direito	166	62	Portuguesa
Miguel Bernardo	EXT	1999	Direito	172	62	Portuguesa
Braudílio Rodrigues	EXT	1999	Esquerdo	178	63	Portuguesa/Guineense
Diogo Pacheco	EXT	1998	Esquerdo	176	65	Portuguesa

<b>Henrique Silva</b>	EXT	1998	Direito	174	67	Portuguesa
<b>Joaquim Granjo</b>	EXT	1998	Esquerdo	169	68	Portuguesa
<b>André Simões</b>	PL	1999	Direito	179	67	Portuguesa
<b>Pedro Marques</b>	PL	1998	Direito	180	74	Portuguesa
<b>Ricardo Ramos</b>	PL	1998	Direito	176	64	Portuguesa/Angolana
<b>Afonso Alcario</b>	PL	1998	Direito	177	65	Portuguesa
<b>Adilson Fernandes</b>	PL	1999	Direito	169	70	Portuguesa
<b>Wallace Cardozo</b>	PL	1998	Direito	179	77	Portuguesa

### 3.1.2 Objetivos Coletivos e Individuais do Plantel

Lança (2013) afirma que os objetivos criam focos de atenção, que servem para agrupar um conjunto de pessoas desconhecidas em torno de uma causa comum. Acrescenta ainda que para uma melhor definição dos mesmos é necessário que estes sejam SMART: Específicos (Specific); Mensuráveis (Measurable); Atingíveis (Attainable); Realistas (Realistic) e Temporais (Time-bound).

Com isto, no início da época foram definidos, pela direção do clube e em conjunto com a equipa técnica, os objetivos coletivos e individuais para a equipa de Juvenis A do CFB. Objetivo principal: Garantir a manutenção da equipa na primeira divisão nacional do campeonato de Juniores B. Segundo objetivo: Passagem à segunda fase do campeonato nacional de Juniores B da primeira divisão. Terceiro objetivo: Preparar os jogadores da equipa para o ano seguinte (Campeonato Nacional de Juniores, primeira divisão).

Apresentados os objetivos à equipa e após a realização de um pequeno questionário, na tabela abaixo, são agora mostrados os objetivos e motivações definidos pelos próprios jogadores.

De referir que este questionário foi realizado nos primeiros treinos da época, por isso não constam os jogadores que foram aparecendo ao longo do ano.

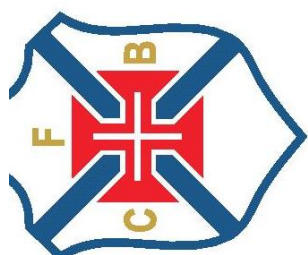
Em anexo, encontram-se algumas referências a jogadores que saíram e outros que entraram no plantel.



Tabela 5 - Questionário de Objetivos Individuais e Coletivos

	Nesta época desportiva, quais são os teus objectivos individuais?	Nesta época desportiva, quais são os teus objectivos colectivos?	O que é que te motiva? O que te faz levantar e ter vontade para...?	Qual o teu sonho neste mundo do futebol?
Diogo Martins	Nesta época quero dar todo o meu contributo pela equipa e ajudá-los o máximo que puder. Esta época gostava de ser convocado para a selecção de sub-17.	Pretendo chegar o mais longe possível, se pode ser até à fase final do campeonato e ser campeão então é isso que pretendo.	O que me motiva mais é a minha família e os meus amigos, e também saber que vou fazer aquilo que mais gosto, que é jogar futebol.	O meu sonho é poder ser profissional de futebol, jogar num clube conhecido internacionalmente e ser um dos melhores do mundo da minha posição.
Gonçalo Fernandes	Trabalhar para ser titular o maior número de jogos possíveis.	Que a equipa chegue o mais longe possível.	Ter a possibilidade de jogar o campeonato nacional num escalão acima.	Jogar na Premier League.
Álvaro Ramalho	Menos golos possíveis (melhor defesa).	Ser campeão.	Família.	Jogar na Premier League.
Alexandre Figueiredo	Pretendo trabalhar muito para conseguir ganhar o meu lugar no 11 inicial, espero evoluir ainda mais como jogador e no final da época gostava que muita gente soubesse quem sou.	Nesta época quero fazer igual ou melhor à época passada, passar à 2ª fase e lutar pela fase de campeões.	O que me motiva é o facto de muita gente no passado ter dito que eu nunca seria ninguém no futebol e hoje essas pessoas já não jogam à bola. E agora depois do que me disseram no Dairas quero treinar mais e mais para quando nos defrontarmos ganhar e poder humilhar o treinador deles.	Ser que é difícil mas gostava de um dia poder jogar numa 2ª divisão de preferência em Inglaterra.
Diogo Rodrigues	Os meus objectivos individuais são jogar com regularidade e evoluir técnica, tática e fisicamente.	Os objectivos colectivos é jogar um bom futebol como equipa e, se possível, passar à 2ª fase.	O que me motiva é o gosto pelo treino e pelo jogo.	O meu sonho é ser jogador profissional de futebol e representar o meu país na selecção.
Josué Ferreira	Melhorar a minha técnica posicional e ser chamado ao Porto e à Selecção.	Chegar à fase final.	O sonho de ser jogador profissional num grande clube.	Ser jogador do Chelsea FC.
Tiago Miranda	Melhorar em todos os aspectos.	Tenciono que a nossa equipa chegue à 2ª fase, no mínimo.	O sonho de poder chegar a profissional e dos clubes grandes.	Chegar o mais longe possível, ser profissional num bom clube e jogar no Chelsea.
Daniel Oliveira	Titularidade, fazer a minha melhor época por este clube e talvez ser chamado à selecção.	Passagem à 3ª fase.	O facto de jogar futebol ser o que mais gosto de fazer na vida e a vontade de aprender mais.	Jogar na 1ª Liga.
Ricardo Janela	Atingir a titularidade e continuar a evoluir para ser melhor jogador de futebol. Quero que este seja o meu ano de afirmação.	Primeiro passar à 2ª fase. Depois lutar pelo título de campeão nacional.	Eu gosto de jogar futebol. Eu quero evoluir. Eu gosto de treinar e dos métodos de treino.	Aprender o suficiente para ser jogador de futebol, ou para ser treinador ou qualquer outra função no desporto.
Pedro Montoia	Pretendo evoluir a nível técnico e tático e conquistar um lugar na equipa titular.	Gostaria de alcançar a 2ª fase para depois poder trabalhar para alcançar a 3ª fase.	Eu mesmo. Trabalho para mim e para ajudar a equipa se eu não me auto motivar e não tiver confiança em mim, ninguém a vai ter.	Estar no onze ideal do ano da FIFA.
João Trábulo	Evoluir tática e tecnicamente. Ser titular. Alcançar a 3ª fase.	Chegar à 2ª fase. Chegar à 3ª fase. Criar um excelente grupo.	Querer ser o melhor. Atingir os meus sonhos. Compensar o que não fiz/fizço para poder treinar e jogar.	Jogar na Champions League. Jogar na Primeira Liga Inglesa. Ser jogador de futebol profissional.
Pedro Marques	Aprender mais de como jogar futebol. Desenvolver-me a nível tático, técnico e pessoal. Ser titular e um bom capitão. Melhorar o meu temperamento.	Chegar à 2ª fase (principal). Conseguir a 3ª fase (secundário)	Motiva-me saber que vou jogar futebol, que tenho um treino ou um jogo e que vou divertir-me a jogá-lo.	Conseguir viver do futebol a que seja reconhecido a nível mundial.
Eduardo Barros	Evoluir como jogador e como pessoa, conquistar a titularidade.	Ajudar a equipa a chegar à 2ª fase.	Penso no futuro e isso motiva-me a trabalhar cada vez mais para poder ter um futuro melhor.	Jogar nas competições europeias e ser um jogador internacional.
David Castanheira	Desenvolver as minhas capacidades técnicas e táticas e ser chamado à selecção.	Ser campeão nacional.	Sentir que todos os dias aprendo algo de novo e que estou cada vez mais perto de alcançar os meus objectivos.	Chegar o mais longe possível e que isso seja ser um jogador conhecido por todo o mundo.
Tomás Freitas	Afirmar-me na equipa; ser convocado para a Selecção Nacional; Ser uma referência dentro do clube; Fazer alguns jogos pelos Juniores.	Alcançar a 3ª Fase.	O grupo, a amizade que tenho com eles, o quanto me sinto bem no clube; ver que o clube tem um projecto bem estruturado e saber que posso contar com uma excelente equipa técnica para me ajudar a evoluir.	Tornar-me uma referência para os mais jovens, um exemplo de trabalho e humildade; jogar ao mais alto nível na Liga Inglesa; Representar a Selecção Nacional ao mais alto nível.
Bruno Bruno	Os meus objectivos para esta época é conseguir estar 100% para poder ajudar a minha equipa a concretizar as metas propostas.	Os meus objectivos colectivos é pelo menos chegarmos à 2ª fase.	O que me motiva todos os dias é conseguir concretizar o sonho que tenho desde miúdo.	O meu sonho é ser jogador de futebol profissional, depois disso gostava um dia jogar uma final da champions league.
Sandro Martinho	Os meus objectivos individuais são: melhorar o meu pé esquerdo, a minha mentalidade no jogo e aprender que não vale a pena discutir com o árbitro.	Passar à segunda fase e ter um grupo forte e unido, se possível chegar à terceira fase.	O que me motiva é saber que errei e tentar fazer de novo para melhorar!	O meu sonho é jogar na 1ª Divisão Inglesa.
Eduardo Correia	Pretendo evoluir como jogador, ficando mais forte a nível físico, tático e mental.	Passar à 3ª fase	O que me motiva é o que me faz levantar e ter vontade para nunca desistir é o gosto que tenho por fazer o que mais gosto na vida.	O meu sonho neste mundo do futebol é ir o mais longe possível, sendo um bom jogador de futebol.
Adilson Fernandes - Didi	Pretendo ajudar a equipa a cumprir os seus objectivos e ter uma boa prestação no campeonato. Depois disso quero fazer o melhor possível individualmente e fazer golos.	Penso que devemos pensar jogo a jogo mas é óbvio que todos queremos fazer um bom campeonato, sendo que o nosso principal objectivo deve ser pensar sempre no próximo jogo, depois claro ir à 2ª fase.	O que me motiva é a paixão que tenho de jogar futebol e a vontade que tenho em ser jogador profissional.	O meu sonho é ser jogador profissional e fazer disso o meu trabalho.
Diogo Pacheco	Marcar mais de 15 golos no campeonato. Estar mais forte no final da época.	Chegar à Fase Final do Campeonato Nacional.	O querer e o sonho de ser jogador profissional de futebol num clube de 1ª liga. O amor pela bola...	Jogar na Champions e ser jogador do Man. United. Jogar pela Selecção Nacional A.
Miguel Bernardo	Seleção Nacional.	Passar à 2ª Fase.	A Família.	Ser jogador do Real Madrid.
Henrique Silva - Kiki	Evoluir muito e tentar no final da época passar para juniores.	Um bom grupo! E cada jogo tentar ganhar.	O que me motiva é a bola quando não a tenho não fico motivado. O que me faz levantar é quando me dão forças.	O meu sonho é tornar-me num jogador profissional.
Wallacy	Pretendo marcar de 35 a 45 golos e sair para um clube grande português ou estrangeiro, caso não consiga quero manter-me no Belém.	Passar à 2ª ou 3ª fase do campeonato.		Ser um grande jogador, jogar ao mais alto nível, ganhar títulos e ganhar um mundial pela selecção brasileira.
André Simões	Agarrar a titularidade e passar a meta dos 15 golos. Gostava também de representar a selecção nacional.	Chegar à 3ª fase do campeonato.	Normalmente, vídeos motivacionais.	Chegar o mais longe possível, representar clubes como o Liverpool, B. Dortmund ou Real Madrid e claro, representar Portugal.
Afonso Alcario	Pretendo ir à selecção nacional e ser o melhor marcador da equipa.	Passar à 3ª fase	É um sonho que luto por ele todos os dias.	Ser jogador profissional numa 1ª Liga e jogar num grande clube.

# OBJECTIVOS INDIVIDUAIS TEMPORADA 2014-2015





### 3.2 Planeamento do Processo de Treino

Quanto ao planeamento do processo de treino, foi definido o macrociclo que ficou dividido em dois períodos, o preparatório (ou pré-época) e o competitivo, perfazendo assim um total de 42 microciclos, compostos por 173 treinos, 28 jogos oficiais e 13 jogos de preparação. Silveira Ramos (2003), citando Weineck (1986), define microciclo como o representante da programação de uma semana de treino no geral.

O período preparatório, definido pelo início dos trabalhos até à semana anterior à competição, albergou 5 microciclos, 28 treinos e 6 jogos de preparação.

O período competitivo, definido pela primeira semana de competição oficial até à última semana de competição, conteve 37 microciclos, 145 treinos, 28 jogos oficiais e 7 jogos de treinos.

Temos assim o nosso microciclo padrão, definido para o período competitivo, que corresponde à existência de quatro treinos semanais (de terça a sexta-feira) e de um momento competitivo (Domingo). No entanto, este microciclo nem sempre foi cumprido devido a algumas exceções dependentes do calendário do período competitivo e também devido à disponibilidade horária apresentada pelos atletas.

Assim, realizámos os seguintes microciclos:

- 1 Microciclo com 2 treinos semanais;
- 1 Microciclo com 6 treinos semanais;
- 6 Microciclos com 5 treinos semanais;
- 9 Microciclos com 3 treinos semanais;
- 20 Microciclos com 4 treinos semanais.

O princípio de alternância horizontal em especificidade é, segundo Frade (2003), uma necessidade. Alternando o padrão de esforço durante a semana através de várias dimensões, permite uma ótima relação do binómio esforço-recuperação.

Assim, o microciclo era dividido da seguinte maneira:

- **Segunda-Feira** – Dia de recuperação, pós-jogo;
- **Terça-Feira** – Primeiro treino após o jogo. Era realizada uma recuperação ativa, com os jogadores que tinham sido titulares no jogo anterior, através de alguns jogos mais lúdicos e de exercícios com níveis de concentração mais baixos que o normal. Para os jogadores não convocados e não utilizados era realizado um treino à parte com cargas físicas e intensidades mais elevadas;
- **Quarta-Feira** – Dia com cargas de treino mais elevadas, utilizando principalmente exercícios com espaços reduzidos. Era neste treino onde era dado mais ênfase ao trabalho de coordenação, força, velocidade e relação com a bola;
- **Quinta-Feira** – Neste dia o ênfase era dado à Organização e Transição Defensiva e Ofensiva, era neste dia que trabalhávamos mais o nosso modelo de jogo;
- **Sexta-Feira** – Último treino antes do jogo. Era dado ênfase aos esquemas táticos e era dado um maior ênfase ao trabalho sobre o modelo de jogo, direcionado ao adversário;
- **Sábado** – Dia de repouso para o jogo;
- **Domingo** – Jogo.

Encontram-se em anexo algumas sessões de treino realizadas ao longo da época.

### **3.3 Modelo de Jogo da Equipa de Juvenis A do Clube de Futebol “Os Belenenses”**

Segundo Mendonça (2014), a ideia de jogo inicial do treinador, concretizada e adaptada à realidade, é a definição de modelo de jogo. Acrescenta ainda que este, deverá conter os momentos que formam o jogo de futebol, sendo estes os seguintes:

- Momento Ofensivo;
- Momento Defensivo;
- Transição Ofensiva;
- Transição Defensiva;

- Esquemas Táticos Ofensivos;
- Esquemas Táticos Defensivos.

Refere ainda que o modelo de jogo deverá permitir também, através dos seus Macro Princípios, Meso Princípios e Micro Princípios de jogo, permitir lidar melhor com todas as características dos seus instantes e que serão estes que nos permitirão orientar todo o processo de jogo, criando um determinado jogar.

### 3.3.1 Sistema de Jogo

O sistema de jogo utilizado pela equipa de Juvenis A do Clube de Futebol 'Os Belenenses' era o 1-4-3-3 com um médio defensivo, no entanto e com o avançar da época fomos adaptando um novo sistema, 1-4-4-1-1, que nos dava uma maior segurança defensiva em alguns momentos do jogo.



*Figura 1 - Sistema de Jogo 1-4-3-3*



*Figura 2 - Sistema de Jogo 1-4-4-1-1*

### 3.3.2 Organização Ofensiva

A equipa dá um principal destaque ao jogo em posse e ao ataque continuado, onde o objetivo mais importante do mesmo é marcar (muitos) golos. Com este estilo de jogo apoiado, procuramos criar muitas possibilidades de finalização, muitas linhas de passe (através de desmarcações) ao portador da bola e conseguir manter a bola o maior tempo possível. Tudo isto, poderá ser realizado através de uma boa circulação da bola, de modo a cobrir todo o terreno de jogo. Apoiamo-nos principalmente no jogo a um, dois toques no 1º terço ofensivo do campo, no jogo com apoios frontais seguidos de desmarcações circulares e da velocidade imposta na construção, através de passes

tensos entre os jogadores. Importante será referir que sempre que a equipa tem na sua posse a bola, procura jogar com largura máxima do campo, de modo a aproveitar todo o espaço de jogo.

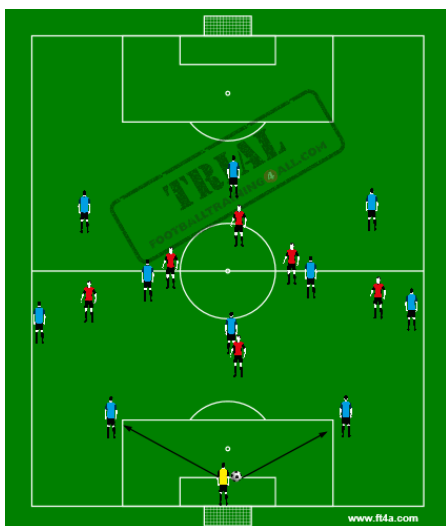
São assim definidos 3 momentos da Organização Ofensiva:

- 1ª Fase de Construção;
- 2ª Fase de Construção;
- 3ª Fase de Construção.

A primeira fase de construção compreende o momento em que a equipa tem a posse de bola no sector defensivo e no sector médio defensivo ou então, sempre que a mesma é recuperada antes do sector médio ofensivo.

A segunda fase de construção é assumida assim que a equipa entra no sector médio ofensivo, sendo que é nesta fase que são criados os momentos de finalização, como por exemplo através de circulações táticas trabalhadas em treino.

A terceira fase de construção é também definida como finalização, esta caracteriza-se pela definição de zonas de ataque à bola aquando um cruzamento, partindo sempre do princípio que o cruzamento é realizado do corredor lateral.



**Figura 3 - 1ª Fase de Construção Plano A**



**Figura 4 - 1ª Fase de Construção Plano B**

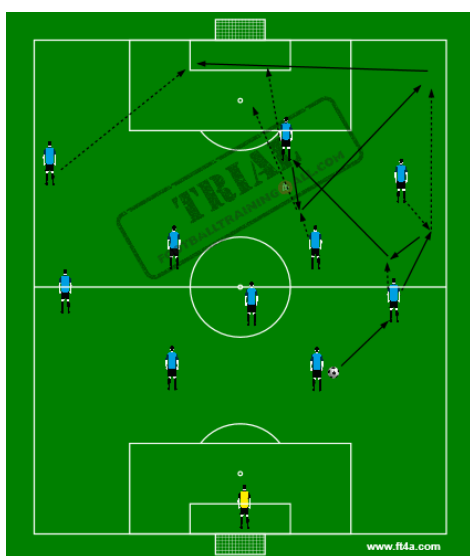
Usamos principalmente os corredores laterais para subir no terreno, através de combinações entre lateral-médio-extremo. Procuramos usar também o corredor central,

quer seja para atrair o adversário de modo a conseguirmos explorar o jogo exterior novamente, quer seja para realizar as mudanças de corredor.

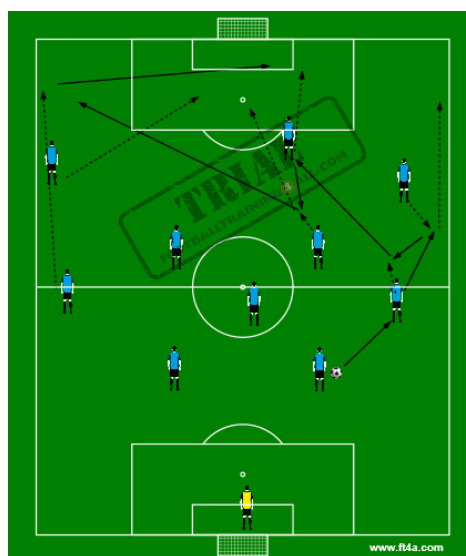
Apesar de darmos ênfase ao jogo em posse, o contra-ataque, o ataque rápido e o jogo direto também são desejados sempre que somos “empurrados” para o nosso meio-campo defensivo ou sempre que não temos soluções para jogar perto.

Somos uma equipa que procura sempre explorar os pontos fracos das equipas adversárias. Queremos principalmente manter o nosso estilo de jogo, mas adaptamos ao adversário, de modo a conseguirmos ser mais sucedidos. Em anexo encontram-se dois curtos relatórios sobre duas equipas adversárias e os respetivos treinos que antecedem ao jogo contra essas equipas.

Tentamos sempre impor um nível de jogo elevado, procurando sempre o futebol apoiado. Todos os jogadores participam no processo ofensivo, desde as subidas dos laterais e apoio dos médios nos corredores laterais (para criar superioridade numérica) ao ajuste dos centrais consoante a bola para serem também uma opção de passe na basculação do jogo ou passes longos e rápidos para o corredor contrário.

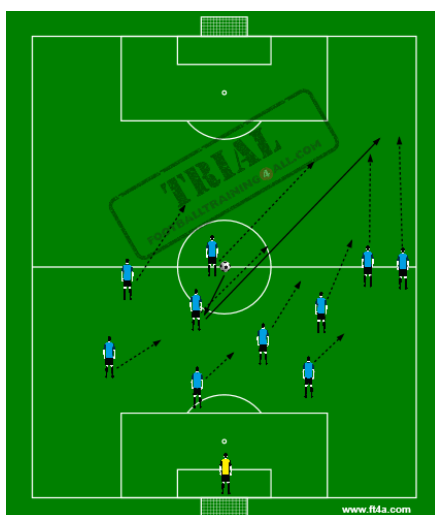


**Figura 5 - Circulação Tática Opção A**



**Figura 6 - Circulação Tática Opção B**

Temos algumas circulações táticas trabalhadas, para quando a equipa se encontra no segundo terço ofensivo do campo bem como alguns movimentos e posicionamentos desejados, de modo a conseguir levar a equipa até ao último terço ofensivo para a finalização. A bola de saída era também trabalhada.



*Figura 7 - Saída de Bola*

Definimos pontos de cruzamento e zonas de ataque à bola, de modo a que a equipa abranja todos os locais desejados e tenha uma maior eficácia e sintonia em jogo.

Para os cruzamentos da **linha de fundo** eram dadas duas hipóteses:

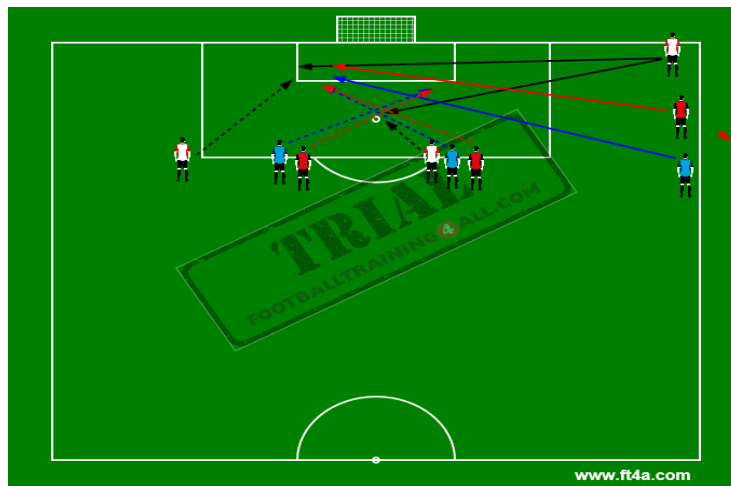
- Cruzamento com a bola “pingada” ao segundo poste;
- Cruzamento rasteiro, atrasado, para a zona do penalti.

Para os cruzamentos de uma **zona média** (considerando a área) era pedido um tipo de cruzamento:

- Cruzamento rasteiro, em “banana”, a atravessar a área entre a linha defensiva e o guarda-redes, com foco principal no primeiro poste.

Para os cruzamentos de uma **zona mais atrasada** (antes da área ou à entrada da mesma) definimos o seguinte cruzamento:

- Cruzamento médio-alto, também este em “banana” apontando principalmente ao ataque no segundo poste, mas também com a possibilidade de desvio ao primeiro.



*Figura 8 - Pontos de Cruzamento e Zonas de Ataque*

O avançado aparece principalmente no ataque ao 1º poste, no ataque ao segundo poste o extremo contrário ao cruzamento e na zona do penalti aparece o médio contrário à zona do cruzamento.

Estes pontos de cruzamento e zonas de ataque à bola eram pedidos, no entanto, aquando o jogo, se existisse uma melhor solução, era essa a pretendida. Os jogadores eram livres para decidir qual a melhor opção.

### ***3.3.2.1 Princípios e Comportamentos Específicos da Organização Ofensiva***

#### **Macro Princípios:**

- Privilegiar o jogo em posse sempre com o objetivo de procurar o golo ou manter o resultado;
- Aproveitar a largura e profundidade do campo ao máximo;
- Rápida cobertura ofensiva ao portador da bola;
- Várias linhas de passe através de desmarcações;
- Futebol simples e eficaz;
- Controlo da velocidade e ritmo de jogo;
- Equipa calma com bola, lutadora e com enorme espírito de sacrifício.

## **Meso Princípios:**

### DEFESA

- Procurar sair a jogar pelos centrais, que se encontram abertos nas laterais da grande área;
- Laterais sempre em largura máxima na primeira fase de construção, formando uma linha de 3 com o médio defensivo;
- Médio defensivo baixa para o meio dos centrais, formando uma linha de 3 e projetando os laterais;
- Em sectores mais avançados, os laterais fecham junto dos centrais quando a bola está no corredor contrário;
- Todos os defesas devem dar coberturas ofensivas aquando a bola se encontra num sector mais avançado.

### MEIO CAMPO

- Apoio dos médios no corredor, criando superioridade numérica;
- Troca posicional entre os 3 médios, de modo a baralhar a marcação adversária;
- Movimentos de rutura feito por um dos médios e ajuste posicional dos restantes de modo a criar várias soluções de passe;
- Principais coordenadores do ritmo de jogo da equipa.

### ATAQUE

- Alterar o tipo de movimentos e soluções (jogo apoio frontal ou em rutura);
- Principais responsáveis por movimentos de rutura sem bola para a criação de espaços;
- Aproximação da baliza adversária através de trocas posicionais e movimentos de rutura;
- Extremos em largura máxima dando soluções, curtas e longas, através de movimentos interiores, seguidos de ruturas.



## **Comportamentos Específicos por Posição:**

### GUARDA-REDES

- É nele que inicia a fase de construção, de preferência com jogo curto, para os centrais;
- Dá cobertura ofensiva aos centrais, sendo sempre uma solução de passe para a variação de jogo ou reorganização da equipa.

### DEFESA CENTRAL

- Jogam sempre posicionados com uma maior profundidade, de modo a facilitar a basculação do jogo e a circulação da bola, sendo sempre mais uma opção de passe ao portador da bola;
- Dão cobertura ofensiva ao médio defensivo e aos laterais;
- São os responsáveis por parte da 1ª fase de construção e também pela parte inicial da 2ª fase de construção.

### DEFESA LATERAL

- Numa 1ª fase de construção, jogam com a largura máxima do campo, sendo sempre uma opção de passe ao portador da bola;
- Caso o extremo venha jogar em apoio frontal ou caso o mesmo faça um movimento interior, podem dar profundidade no corredor se a bola estiver no seu corredor ou próxima de entrar nele;
- Em caso de equilíbrio defensivo, pode progredir pelo corredor através de combinações com os médios, o extremo e o avançado;
- Bola no corredor contrário, “fechar dentro” de modo a manter a equipa equilibrada defensivamente.

### MÉDIO DEFENSIVO

- Principal ligação entre o sector defensivo e o sector médio;
- Sempre posicionado em cobertura ofensiva ao portador da bola, sendo também uma solução de passe para o portador da mesma;
- No caso de progressão de um dos laterais, é o médio defensivo que faz a compensação ao mesmo, mantendo a equipa sempre equilibrada;
- Também é o primeiro a compensar, caso exista uma progressão ou movimento de rutura por parte dos médios centros.

## MÉDIO CENTRO

- Principal organizador do processo ofensivo;
- Principal motor da equipa, gerindo intensidade e ritmo de jogo;
- Principal ligação entre o sector médio e o sector avançado;
- Aproximação dos corredores laterais, de modo a ser mais uma opção e também para criar superioridade numérica em caso de progressão pelos corredores;
- Em caso de jogo mais direto, posicionamento mais próximo do sector avançado, de modo a disputar e ganhar as segundas bolas;
- Movimentos de rutura de modo a criar espaço para o portador da bola e a ser mais uma opção para o portador da bola;
- Principal responsável pela variação de corredor no jogo;
- Médio contrário ao local de onde sai o cruzamento é o principal responsável pelo ataque à bola, na zona de penalti.

## EXTREMOS

- Posicionamento específico dando sempre a largura e profundidade máxima ao jogo;
- Quando recebe a bola, se receber no último terço, liberdade para driblar em direção à baliza ou para ganhar o corredor e colocar a bola na área através de cruzamento;
- Vários movimentos de rutura, sempre em diagonais, direcionados à baliza;
- Andar sempre em linhas opostas ao lateral;
- Jogar em apoios frontais e fazer desmarcações;
- “Arrastar” o defesa para a zona interior do campo, permitindo a progressão do lateral pelo corredor.

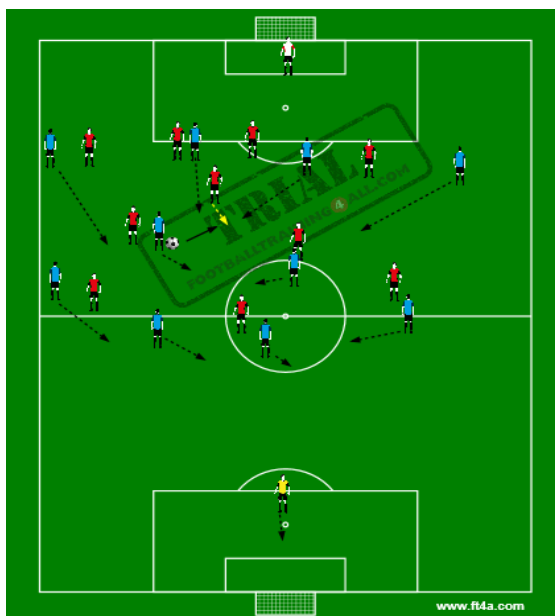
## AVANÇADO

- Posicionado de forma específica, dando sempre a maior profundidade possível à equipa;
- Muito móvel, sendo sempre uma solução de passe ao portador, quer seja através de passe curto como através de passe longo;
- Referência da equipa;
- Explora situações de rutura através de movimentos, inicialmente horizontais seguidos de diagonais, nas costas da defesa adversária;
- Procura jogar apoiado e progredir até à área adversária através de combinações;

- Aquando o cruzamento, explorar principalmente a zona do primeiro poste, à exceção de uma troca posicional com o extremo.

### 3.3.3 Transição Defensiva

Num primeiro momento, em que é perdida a bola, os jogadores mais próximos da mesma têm de reagir rapidamente e realizar uma forte pressão ao portador da bola, enquanto que os restantes jogadores da equipa, retiram imediatamente 2/3 metros de profundidade e juntam as linhas (defensiva, média e avançada), organizando-se defensivamente, de modo a prevenir uma saída rápida em contra-ataque. Caso a bola seja jogada para trás, a equipa volta a subir as linhas organizando-se e preparando-se para o primeiro momento sem bola do processo defensivo. Definimos, assim, o início da transição defensiva como o momento em que a equipa perda a bola e dá-se por findado assim que a equipa assume uma estrutura defensiva organizada.



*Figura 9 - Transição Defensiva/Reação à Perda*

De notar que a equipa deverá estar preparada para a passagem da transição defensiva para uma transição ofensiva ou para uma organização defensiva.

### **3.3.3.1 Princípios e Comportamentos Específicos da Transição Defensiva**

#### **Macro Princípios:**

- O(s) elemento(s) mais perto da bola, realizam uma pressão rápida ao portador, impedindo a saída rápida da bola e tentando recuperar a mesma;
- Todos os restantes jogadores retiram profundidade e organizam-se defensivamente, juntando as linhas entre jogadores e entre sectores;
- Caso a bola seja ganha após a primeira pressão proveniente da reação à perda, procuramos rápido a baliza ou então jogamos em apoios frontais e reorganizamos ofensivamente;
- Caso a equipa contrária jogue a bola para um sector ou jogador numa posição mais recuada, toda a equipa se organiza defensivamente e sobe as linhas.

#### **Meso Princípios:**

##### DEFESA

- Caso a bola esteja perto, realiza rápida pressão ao portador da mesma, tentando abrandar ao máximo as ações do adversário e tentando recuperar a bola, enquanto que os restantes retiram profundidade e se organizam defensivamente;
- Caso não estejam perto do portador da bola, rapidamente retiram profundidade e se organizam defensivamente, prevenindo assim o contra-ataque da equipa adversária;
- Prioridade, proteção do corredor central.

##### MEIO CAMPO

- Caso a bola esteja perto, realizam rápida pressão ao portador da mesma, tentando abrandar ao máximo as ações do adversário e tentando recuperar a bola, enquanto que os restantes retiram profundidade e se organizam defensivamente;
- Caso não estejam perto do portador da bola, preparam-se rapidamente para iniciar pressão, parar o ataque adversário e posicionam-se dando coberturas defensivas aos colegas em pressão.

## ATAQUE

- Caso a bola esteja perto, realiza rápida pressão ao portador da mesma, tentando abrandar ao máximo as ações do adversário e tentando recuperar a bola, dando assim tempo aos colegas para se posicionarem defensivamente;
- Caso não estejam perto do portador da bola, posicionam-se rapidamente ajudando o colega que está na pressão ou então dando uma cobertura defensiva e mantendo a equipa equilibrada.

### **Comportamentos Específicos por Posição:**

- Os princípios referentes a este momento do jogo não dependem de posições específicas, mas sim de posições momentâneas na altura em que ocorre a ação, ou seja, dependendo da posição em que se encontram os jogadores no momento de perda da bola, as ações dos mesmos variam desde a realização de pressão ao portador da bola, caso a posição seja próxima ao mesmo, até à reorganização defensiva tapando linhas de passe adversárias ou retirando profundidade evitando o contra-ataque.

### **3.3.4 Organização Defensiva**

A equipa defende à zona em todo o terreno de jogo e defende em bloco médio-alto, dependendo sempre da maneira de atacar do adversário.

Assim como na Organização Ofensiva, aqui também foram definidos três momentos da Organização Defensiva:

- 1º Momento sem Bola;

- 2º Momento sem Bola;

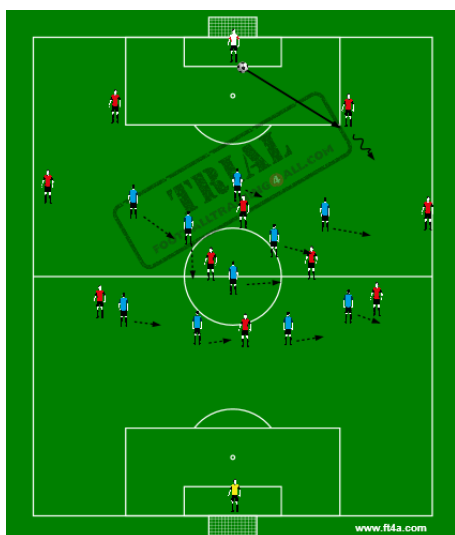
3º Momento sem Bola.

O primeiro momento sem bola tem início com a equipa posicionada no setor médio ofensivo e termina assim que a mesma é empurrada para o seu setor médio defensivo ou setor defensivo.

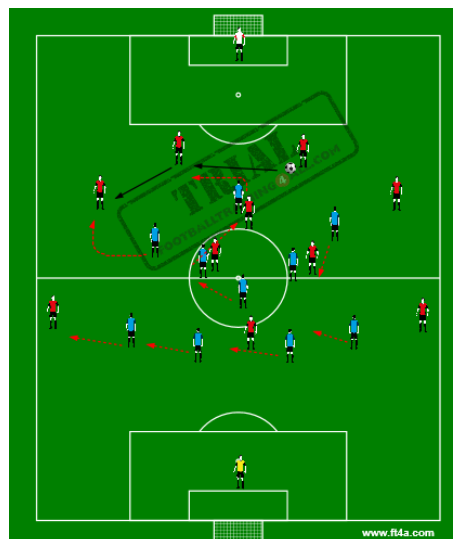
O segundo momento, começa onde acaba o primeiro momento, sendo que neste momento a equipa adota um novo sistema de jogo de modo a conseguir fechar melhor as linhas da baliza e as linhas de passe dos adversários.

O terceiro momento é definido como o momento de defesa à baliza, sendo a equipa forçada a recuar para o seu setor defensivo e fechar todas as linhas da mesma. Os esquemas táticos entram também neste terceiro momento sem bola.

Num primeiro momento sem bola, estando a equipa bem posicionada defensivamente, prepara-se para realizar pressão. Neste primeiro momento a equipa defendia, posicionada no mesmo sistema em que atacava, 1-4-3-3. Perante a bola no Guarda-Redes, permitíamos sempre a saída da bola para um dos centrais, onde era definida uma linha onde executávamos a nossa zona pressing. Nesta zona pressing orientávamos o jogo, posicionando-nos estrategicamente, para o Defesa Central e Defesa Lateral mais fracos onde de seguida executávamos a pressão.



**Figura 10 - 1º Momento sem Bola (Basculação Defensiva)**



**Figura 11 - Zona Pressing**

Caso o primeiro momento de pressão falhe e a equipa seja "empurrada" para o seu meio campo defensivo, prepara-se o segundo momento sem bola, onde aí, estando numa zona mais recuada do terreno, defendemos em 1-4-4-2, subindo o médio defensivo e descendo os extremos para a linha dos médios centros e subindo um médio centro para a linha do avançado. Neste segundo momento sem bola, a pressão é efetuada quando a bola chegar ao lateral, tentando sempre empurrar o jogo para as linhas, protegendo o corredor central.



*Figura 12 - Reorganização Defensiva (Bola no Corredor)*



*Figura 13 - 2º Momento sem Bola*

### **3.3.4.1 Princípios e Comportamentos Específicos da Organização Defensiva**

#### **Macro Princípios:**

- 1º Momento sem bola, deixar sair a jogar e realizar a zona pressing, encaminhando a equipa adversária para as laterais;
- 2º momento sem bola, equipa montada em 1-4-4-2;
- Equipa junta e coesa, impedindo a existência de espaços entre linhas;
- Criação de superioridade numérica nos corredores;
- Constante criação de coberturas defensivas;
- Defesa à zona, sempre pressionante;
- Rápidas basculações defensivas, de acordo com a bola.

#### **Meso Princípios:**

#### **DEFESA**

- Rápidas basculações defensivas;
- Constante criação de coberturas defensivas;
- Constante equilíbrio defensivo;
- Principal atenção no fecho de zonas interiores, levando sempre o adversário a explorar os corredores.

### MEIO CAMPO

- Manter a equipa junta, diminuir os espaços entre linhas e entre sectores;
- Encaminhar o jogo do adversário para os corredores laterais;
- Rápida basculação defensiva;
- Criação de superioridade numérica nos corredores laterais;
- Fechar sempre o corredor central, encaminhando o jogo para o corredor lateral.

### ATAQUE

- Permanecer relativamente perto das restantes linhas (média e defensiva);
- São a primeira linha defensiva, sendo que são eles que dão início à zona pressing;
- Encaminhar o jogo do adversário para os corredores laterais;
- Impedir a variação do jogo, pelas defesas centrais, para outro corredor após a realização da zona pressing.

### **Comportamentos Específicos por Posição:**

#### GUARDA-REDES

- Jogador que vê todo o jogo de frente, logo, principal corretor posicional e comunicador na organização defensiva;
- Constante ajuste posicional, tendo sempre como referência a bola;
- Jogar sempre fora dos postes, funcionando como um quinto defesa, sempre atento às bolas longas, nas costas da nossa linha defensiva.

#### DEFESA CENTRAL

- Sempre em constante comunicação com toda a equipa;
- Constante ajuste posicional, tendo sempre como referência a bola;
- Coberturas defensivas aos colegas;
- Evitar posições estáticas e evitar ter os apoios (pés) paralelos;
- Realizar contenção sobre o portador da bola, nunca indo à queima;
- Encaminhar o jogo do adversário para os corredores laterais, utilizando para isso, uma boa ocupação no corredor central.



### DEFESA LATERAL

- Primeira preocupação: fechar os espaços e linhas interiores;
- Caso a bola esteja no corredor oposto, rapidamente a bascular e a fechar perto dos centrais;
- Não permitir a progressão adversária pelo corredor lateral.

### MÉDIO DEFENSIVO

- Constante equilíbrio defensivo, através de coberturas defensivas e basculações tendo em conta a bola;
- Realizar dobras aos médios centros e aos defesas laterais, no corredor. Nunca permitindo o deslocamento dos defesas centrais.

### MÉDIO CENTRO

- Constante equilíbrio defensivo, através de coberturas defensivas e basculações tendo em conta a bola;
- Ajuste do posicionamento aquando a saída em pressão do outro médio, equilibrando a equipa defensivamente no caso de este ser ultrapassado;
- Encaminhar o jogo para os corredores laterais;
- Ajudar na pressão nos corredores, criando situações de superioridade numérica;
- Realizar a pressão ao portador da bola caso este seja o mais próximo do mesmo.

### EXTREMOS

- Primeira preocupação: fechar os espaços e linhas interiores;
- Pressão intensa realizada ao lateral aquando a bola é passada para o mesmo;
- Pressão realizada em curva, tapando sempre a linha de passe mais fácil ao portador da bola;
- Apoiar o lateral do seu lado, tentando criar situações de superioridade numérica;
- Quando a bola se encontra do lado oposto, deve equilibrar a equipa, aproximando-se do médio centro, dividindo sempre o espaço entre o médio adversário e o lateral adversário.

### AVANÇADO

- Primeiro defesa da equipa;
- Primeiro a realizar a pressão e a encaminhar o jogo para os corredores laterais;

- Impedir a variação do jogo, pelos defesas centrais, para outro corredor após a realização da zona pressing;
- Caso a pressão falhe, voltar a reorganizar a equipa, descansando na posição e preparando-se para realizar a pressão novamente.

### **3.3.5 Transição Ofensiva**

A transição ofensiva compreende todos os comportamentos dos jogadores, desde a recuperação da bola até ao primeiro passe, assim, após o ganho da bola, a equipa depende de vários fatores que irão definir o que fará de seguida. Os fatores a ter em conta são os seguintes:

- A equipa adversária;
- A zona do campo onde foi recuperada a bola;
- A nossa equipa.

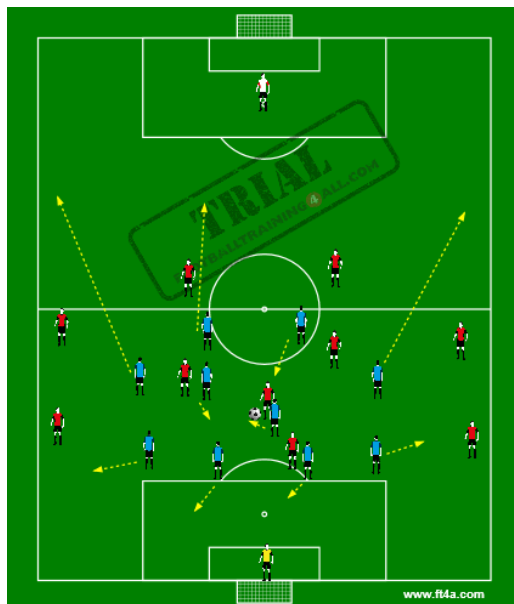
Tendo em conta estes fatores e dizendo que eles todos se relacionam entre si, devendo estar sempre todos presentes, passamos a explicar os mesmos.

Quando falamos da equipa adversária, o que a equipa tem de conseguir perceber é se a mesma está organizada defensivamente ou não. Caso a equipa adversária esteja organizada defensivamente, devemos temporizar a saída para o ataque e deixar que a nossa equipa se organize para realizarmos um ataque organizado e apoiado. Caso a equipa adversária esteja desorganizada defensivamente, devemos procurar jogar em ataque-rápido ou contra-ataque.

A zona do campo onde a bola é recuperada deve ser tida em conta, pois caso a zona seja o nosso último terço ofensivo, devemos rapidamente procurar a baliza para finalizar. Caso recuperemos a bola no nosso sector médio ou defensivo, devemos primeiramente manter a mesma e procurar através de passes longos os nossos jogadores mais avançados no terreno, isto caso a equipa adversária se encontre desorganizada defensivamente, caso a equipa adversária se encontre organizada devemos manter a bola através do jogo apoiado e curto para depois iniciarmos o ataque.

A nossa equipa tem um papel fundamental pois a mesma também precisa de estar organizada e de realizar desde movimentos de rutura na frente, dando a

possibilidade de explorar o contra-ataque ou o ataque rápido, até movimentos de aproximação ao portador da bola, dando linhas de passe mais seguras para que consigamos manter a mesma. De referir que as coberturas ofensivas são extremamente importantes.



*Figura 14 - Transição Ofensiva/Recuperação de Bola*

Em todos os momentos, caso o jogador que recupera a bola, tenha espaço para a progressão, a mesma pode e deve ser efetuada. Isto está, se for a melhor solução para o momento.

### ***3.3.5.1 Princípios e Comportamentos Específicos da Transição Ofensiva***

#### **Macro Princípios:**

- Conseguir analisar os vários fatores: A equipa adversária, a zona onde a bola é recuperada e a nossa equipa;
- Importante realizar apoios frontais bem como movimentos de rutura;
- Tentar sair do corredor onde foi ganha a bola, procurando atacar pelo corredor oposto;
- Procurar a progressão no terreno de jogo;
- A equipa deve subir toda no terreno de modo a manter a equipa com as linhas todas próximas prontas para a reação à perda, caso o mesmo aconteça.

## **Meso Princípios:**

### DEFESA

- Após a recuperação da bola, devemos retirar a bola da zona de pressão, quer seja através de passe longo (procurando os jogadores que realizam movimentos de rutura), quer seja através de passes curtos, jogando apoiado e mudando o centro de jogo;
- Devemos reorganizar rapidamente oferecendo soluções em profundidade (central) e em largura (lateral) para o caso de não ser possível procurar o contra-ataque;
- Subir no terreno, mantendo a equipa junta.

### MEIO CAMPO

- Procurar a progressão no terreno de jogo;
- Caso a progressão não seja o mais indicado, quer seja por ter uma pressão alta da equipa adversária quer seja por ter soluções mais válidas para atacar, deve procurar passe curto ou longo;
- Após a recuperação, devem dar rapidamente soluções ao portador da bola, quer seja em profundidade ofensiva, através de movimentos de rutura, que seja em jogo apoiado;
- Dar coberturas ofensivas;
- Subir no terreno mantendo a equipa junta e aparecer nas zonas de finalização ajudando o ataque.

### ATAQUE

- Assim que a bola é recuperada, devemos procurar dar soluções alternadas ao portador, quer seja em movimentos de rutura quer seja em movimentos de arrasto de marcação abrindo espaços para a entrada dos colegas de equipa;
- Os extremos procuram principalmente movimentos de rutura nas costas da defesa adversária, enquanto que o avançado procura dar apoio frontal. Caso o posicionamento não seja o melhor para realizar estas ações, poderão ser os extremos a dar apoio frontal e o avançado a realizar movimentos de rutura;
- Devemos aproveitar ao máximo o espaço de jogo, dando rapidamente o máximo de largura e profundidade possível;
- Ocupar rapidamente as zonas de finalização.

### **Comportamentos Específicos por Posição:**

- Os princípios referentes a este momento do jogo não dependem de posições específicas, mas sim de posições momentâneas na altura em que ocorre a ação, ou seja, dependendo da posição em que se encontram os jogadores no momento de recuperação da bola, as ações dos mesmos variam desde a rápida criação de linhas de passe ao portador da bola até à realização de movimentos de rotura ou de aproximação, dando assim mais opções ao portador, podendo deste modo, organizar o jogo e preparar o 1º momento com bola da organização ofensiva ou então procurar rapidamente o contra-ataque ou o ataque rápido.

### **3.3.6 Esquemas Táticos**

A equipa não trabalhou muito os esquemas táticos ao longo do ano, no entanto tínhamos posições defensivas predefinidas para cada jogador e zonas de ataque também definidas para cada jogador, nomeadamente nos cantos defensivos e ofensivos.

Nos cantos a favor usávamos a seguinte sinalética:

- Levantar um braço: Bola batida ao primeiro poste;
- Levantar dois braços: Bola batida ao segundo poste;
- Puxar as meias: Canto curto;
- Não realizar qualquer movimento: Bola batida para o seio da área.

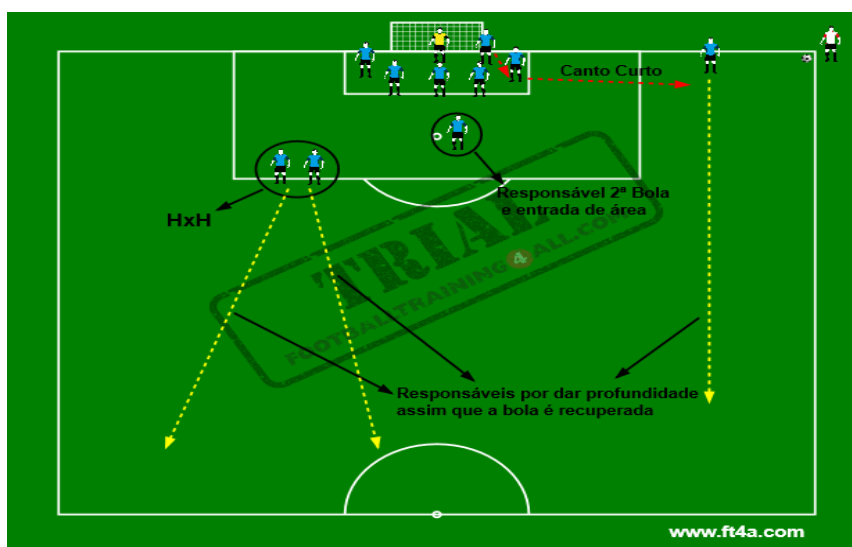
#### ***3.3.6.1 Posicionamento e Zonas de Ataque dos Esquemas Táticos***

##### **CANTOS DEFENSIVOS**

- Privilegiamos a defesa à zona, sendo que temos 2 jogadores a realizar marcação homem-a-homem (ficando sempre com os dois jogadores mais altos da equipa adversária) evitando e atrasando as ações dos mesmos;
- Defendemos com os onze jogadores;
- Jogador posicionado o mais próximo possível do canto;

- Jogador na primeira posição defensiva, responsável por sair e apoiar o colega na pressão ao portador da bola, no caso de ser realizado canto curto;
- Jogador que está no poste do lado onde é batido o canto é o responsável por compensar o colega que sai na pressão ao portador da bola, caso seja realizado canto curto;
- Jogador na zona do penalti, responsável por segundas bolas e entrada de área;

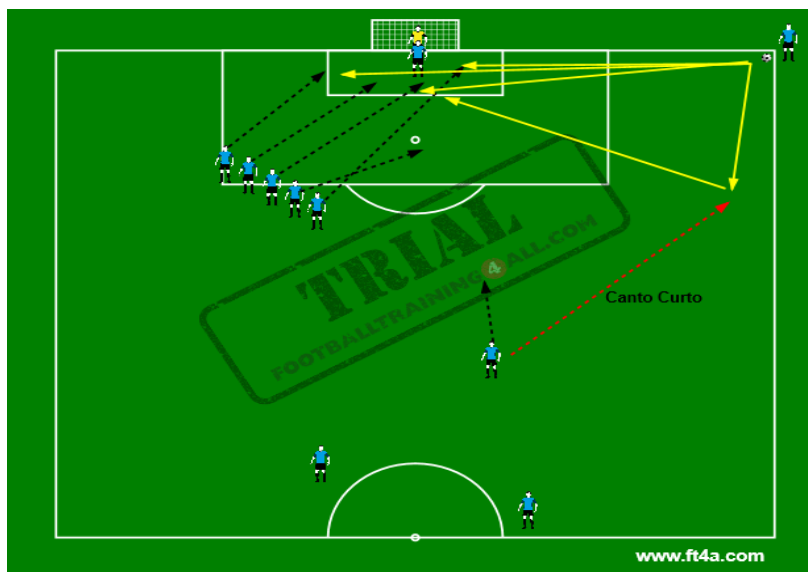
Caso a bola seja recuperada, definimos três jogadores para a saída rápida em contra-ataque (jogadores que realizam a marcação homem-a-homem e jogador que se encontra próximo do canto).



*Figura 15 - Canto Defensivo (Posicionamento)*

## CANTOS OFENSIVOS

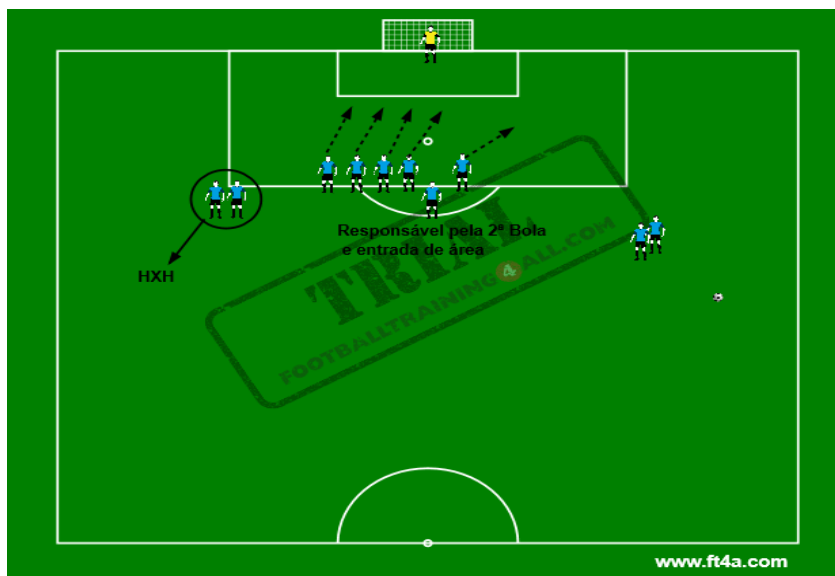
- Definimos várias zonas de ataque assim como posições fixas;
- Um jogador posicionado ao lado do guarda-redes (por norma um jogador de estatura mais baixa);
- Três jogadores posicionados mais atrás no terreno, perto da linha do meio campo, sendo que o que estiver mais avançado será o que participa no canto curto;
- Cinco jogadores em linha a atacarem a bola na área: o primeiro jogador ataca o primeiro poste, o segundo ataca a zona do penalti e fica responsável pela segunda bola, o terceiro ataca o espaço atrás do primeiro, o quarto ataca o espaço perto do segundo poste e o quinto realiza um movimento em arco atacando o segundo poste ou a zona um pouco mais recuada para as bolas bem longas.



*Figura 16 - Canto Ofensivo (Posicionamento e Zonas de Ataque)*

### LIVRES DEFENSIVOS

- Defendemos com os onze jogadores;
- Em caso de livre numa zona lateral, eram colocados dois jogadores na barreira (por regra, o extremo e o lateral do lado do livre);
- Um jogador fica responsável pelas segundas bolas e pela entrada de área;
- Definimos um jogador como responsável pelo primeiro espaço, por norma um dos jogadores mais fortes no jogo aéreo, mas não o mais forte;
- Dois jogadores defendem homem-a-homem, ao contrário do canto, aqui ficam os jogadores mais fortes no jogo aéreo;
- Os restantes quatro jogadores, acompanham os restantes jogadores mantendo uma linha bem definida, ocupando várias zonas defensivas.



*Figura 17 - Livre Defensivo (Posicionamento e Movimentação)*

### LIVRES OFENSIVOS

- Para os livres ofensivos, não definimos nenhuma estratégia específica de ataque à bola;
- O posicionamento era parecido com o do canto e as zonas de ataque também.

## **3.4 Condução e Operacionalização do Treino e Competição**

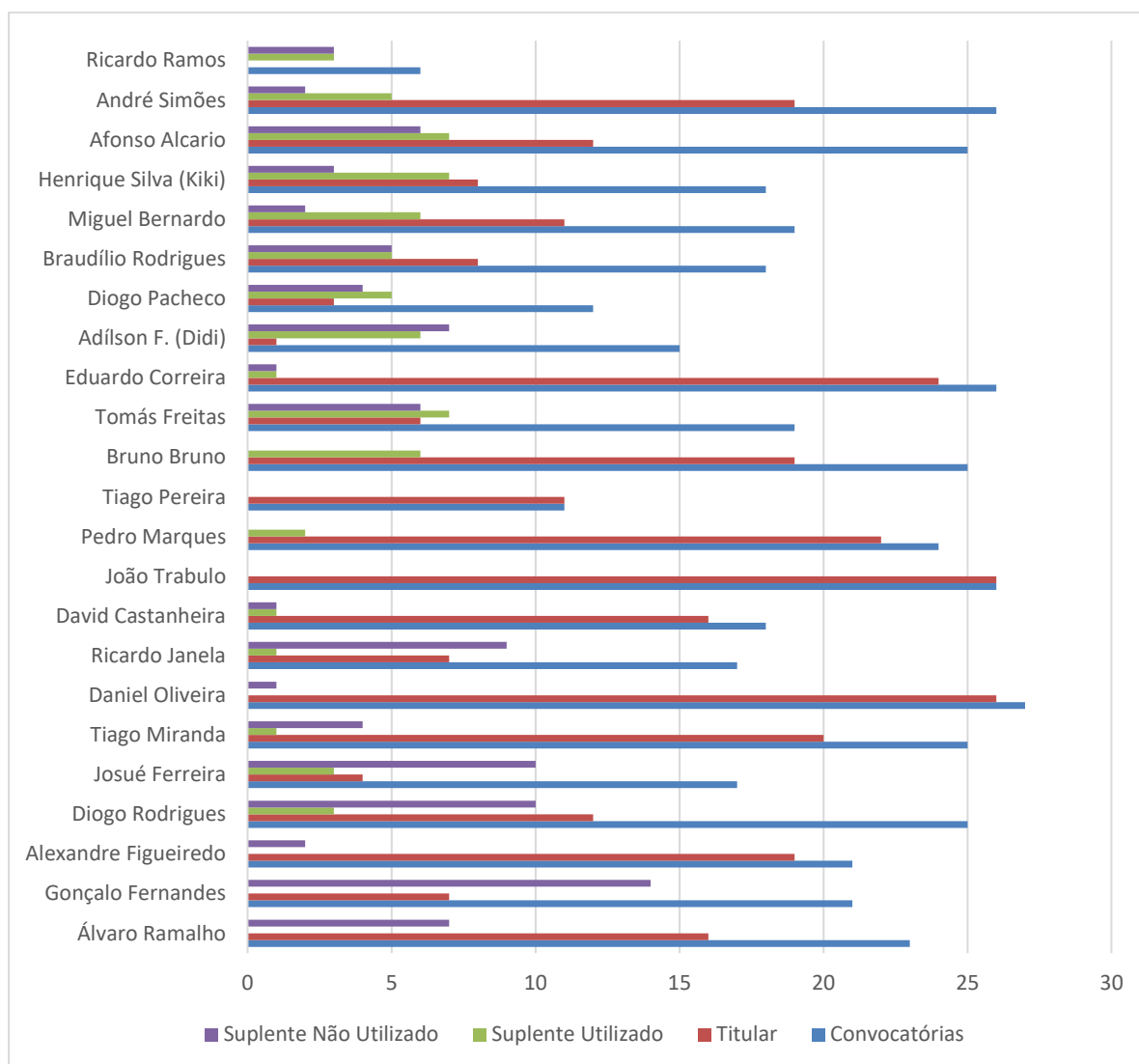
### **3.4.1 Gestão do Plantel**

A gestão do plantel da equipa de Juvenis A do CFB era feita tendo sempre em conta o ponto de vista do treinador principal. Era ele que tomava todas as decisões finais, sendo que essa tomada de decisão, era realizada em consonância com a restante equipa técnica que dava sempre o seu parecer.

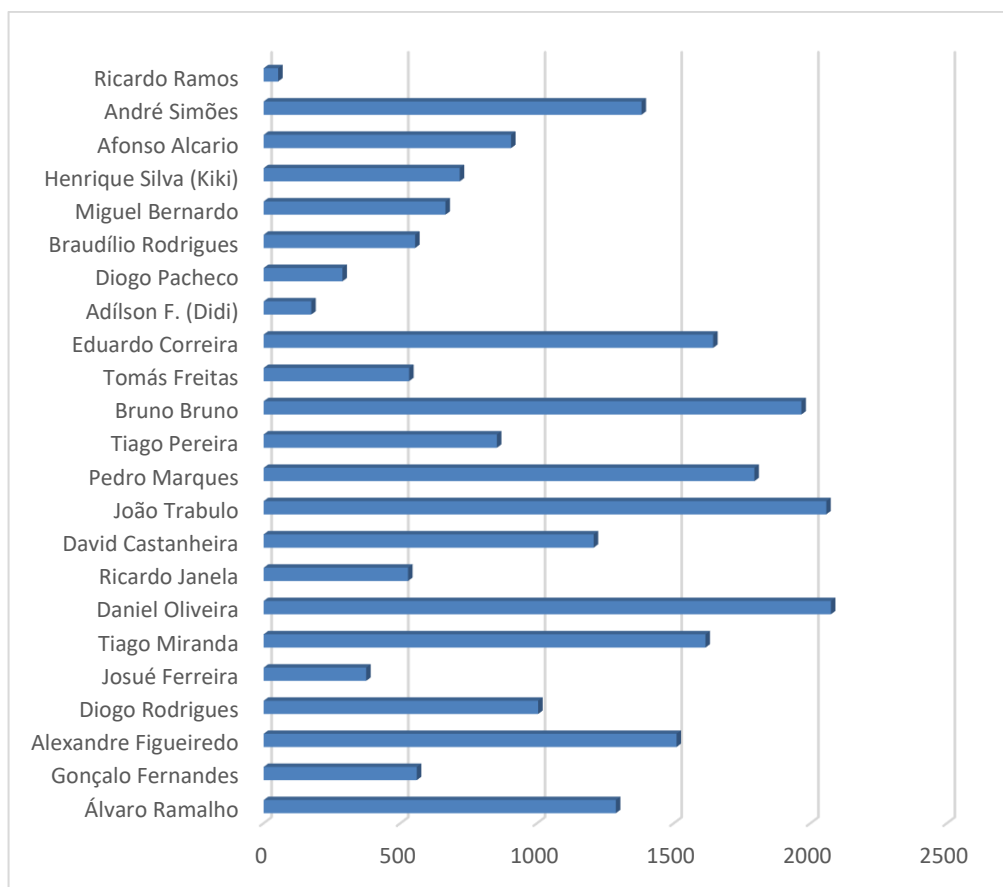
Assim, a decisão do treinador recaía sobre os jogadores que apresentavam melhores níveis físicos e psicológicos para ajudar a equipa a chegar à vitória. Sendo o treinador também um formador de homens, era também dada a oportunidade aqueles jogadores que apresentavam um maior nível de empenho no treino. Convocatória a convocatória um fator importante na escolha dos 18 convocados recaía também sobre a estratégia adotada para o jogo e também sobre as condições adversas ao mesmo.



Segue a baixo os gráficos com o número de convocatórias, titularidades e minutos de jogo de cada jogador.



**Gráfico 1 - Titular vs Convocatória vs Sup.Utilizado vs Sup. Não Utilizado**



**Gráfico 2 - Minutos de Jogo**

Observando as tabelas a cima, podemos observar que existem jogadores com algumas diferenças em termos de tempo de jogo e de convocatórias. Podemos afirmar que existem alguns jogadores no plantel mais influentes no estilo de jogo implantado pelo treinador, jogadores esses que apresentam valores mais altos.

Em anexo, encontra-se uma tabela referente às presenças em treino.

### **3.4.2 Aquecimento de Jogo**

Com os jogadores colocados em círculo, à volta do treinador, era realizado uma mobilidade articular, intercalada com alongamentos dinâmicos e com alguns exercícios de ativação. A intensidade desta primeira parte do aquecimento aumentava em consonância com o tempo, de modo a que os jogadores já se encontrassem preparados para a parte seguinte. Esta parte inicial do aquecimento tinha a duração de 8 minutos.

De seguida, os jogadores dispunham-se 2 a 2 e frente a frente onde realizavam várias ações com bola (desde condução de bola simples e com mudanças de direção a passes longos e curtos com exploração do terreno de jogo). Esta parte do aquecimento durava 6 minutos.

Os jogadores saíam diretos do exercício anterior para as escadas de coordenação, onde realizavam quatro a cinco exercícios nas mesmas. Esta parte do exercício tinha a duração de 5 minutos.

Após realizarem os exercícios nas escadas de coordenação, era feita uma pausa de 1 minuto para os jogadores se hidratarem.

Após a pausa, passávamos para um exercício de manutenção de posse de bola. Num quadrado de 30x30 era realizada uma posse de bola de quatro contra quatro e com dois jokers (normalmente, as equipas eram divididas em bloco defensivo e bloco ofensivo, deixando o bloco médio como joker). Aqui, já eram pedidas uma maior intensidade e uma maior velocidade de ação. Este exercício tinha a duração de 6 minutos.

Os jogadores passavam do exercício anterior para uma situação de finalização simples, onde existe um passe da bola ao treinador e um movimento de aproximação por parte do jogador seguido de um amortecimento da bola por parte do treinador e da finalização do jogador, através de remate. Este exercício tinha a duração de 5 minutos.

Na parte final do aquecimento, eram realizados uns exercícios de velocidade reativa. Os jogadores estavam todos à volta do treinador e ao sinal do mesmo, realizavam um salto vertical ou um skipping no mesmo sítio, e saíam rápido em velocidade. Eram realizadas quatro a cinco saídas de velocidade. Este exercício final tinha a duração de cerca de 2 minutos.

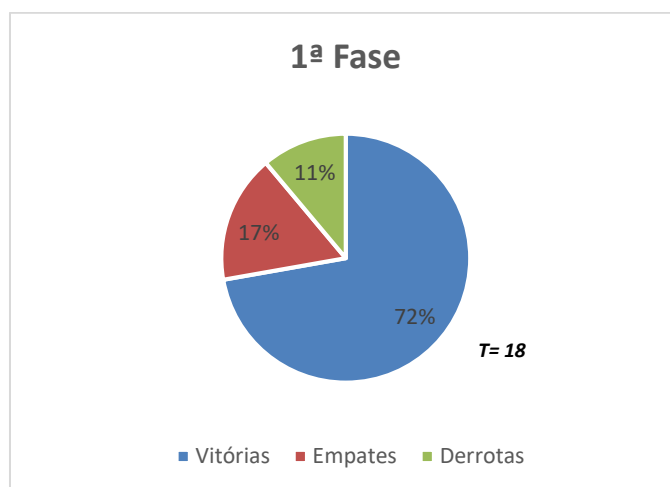
## **3.5 Avaliação e Controlo do Treino e Competição**

### **3.5.1 Controlo da Competição**

#### ***3.5.1.1 Análise dos Resultados ao Longo do Campeonato***

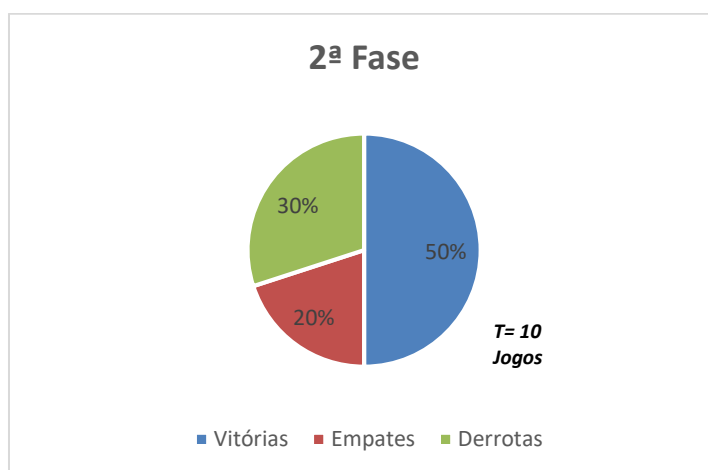
A equipa de Juvenis A do CFB, realizou durante a 1ª fase do campeonato 18 jogos oficiais onde obteve 13 vitórias, 3 empates e 2 derrotas. De notar, que nesta primeira fase marcou 34 golos (uma média de 1,89 golos marcados por jogo) e sofreu 16

(uma média de 0,89 golos sofridos por jogo). Ainda nesta 1ª fase a equipa conseguiu realizar uma série de 7 jogos a ganhar e 9 jogos sem perder.



**Gráfico 3 - Resultados 1ª Fase**

Na 2ª fase do campeonato, estando a disputar a fase da competição, em 10 jogos realizados, a equipa conseguiu obter 5 vitórias, 2 empates e 3 derrotas. Aqui, a equipa apenas marcou 18 golos (média de 1,8 golos marcados por jogo) e sofreu 16 (média de 1,6 golos sofridos por jogo). De notar que a média de golos sofridos subiu consideravelmente e que a média de golos marcados se manteve relativamente próxima. Nesta 2ª fase, a equipa conseguiu realizar uma série de apenas 2 jogos a ganhar e 5 jogos sem perder.



**Gráfico 4 - Resultados 2ª Fase**

### 3.5.1.2 Golos e Assistências

Segue a baixo o gráfico com os dados, referentes aos golos marcados e assistências feitas, por jogador.

De notar que o nosso melhor marcador, com 9 golos no campeonato é o jogador Pedro Marques e que temos vários jogadores com o mesmo número de assistências (4).

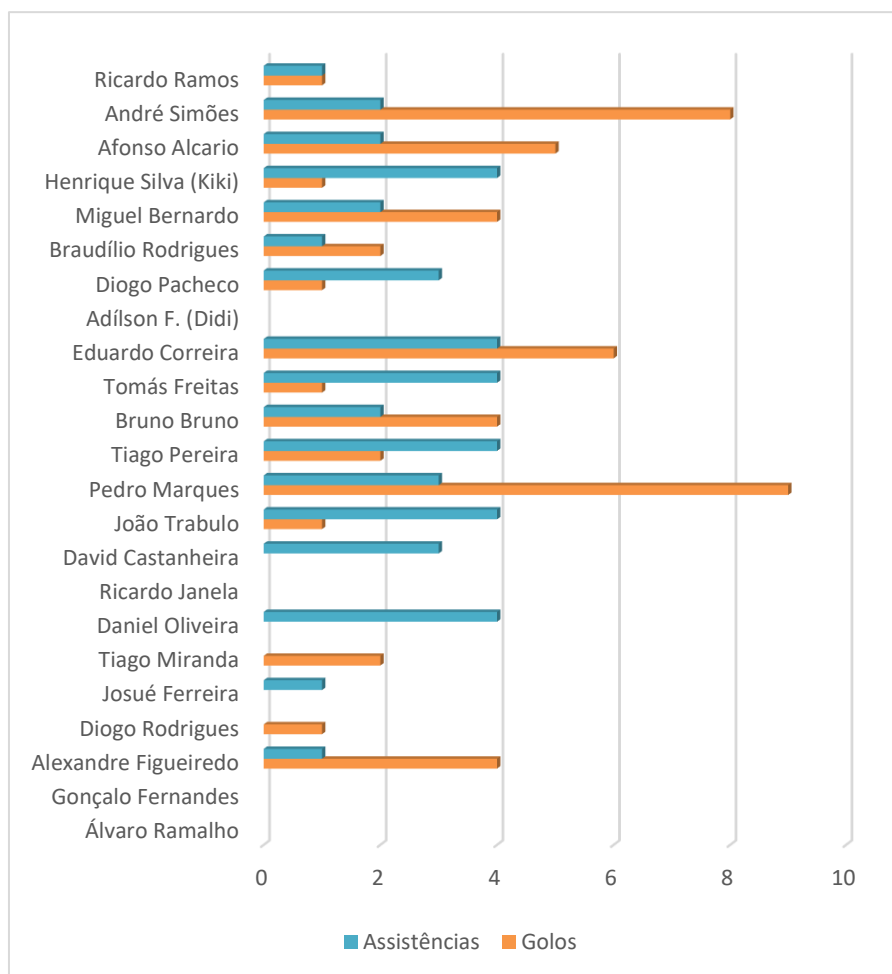
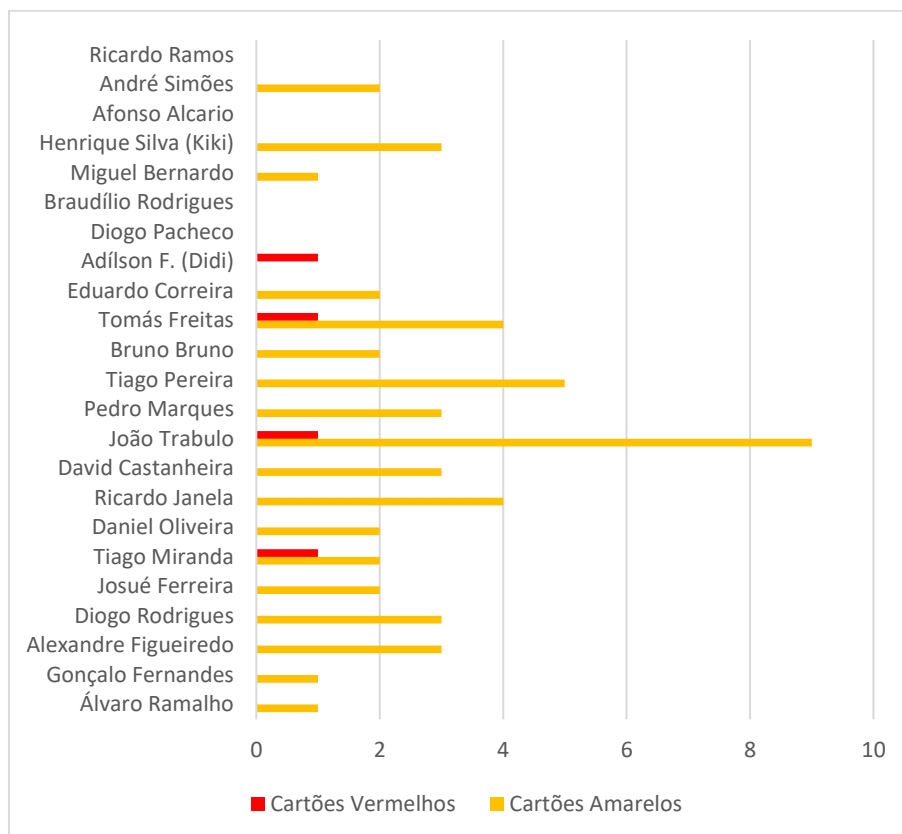


Gráfico 5 - Golos vs Assistências

### 3.5.1.3 Disciplina

Falando um pouco sobre a disciplina, podemos notar que a equipa de Juvenis A do CFB somou no total 52 cartões amarelos e 4 cartões vermelhos ao longo de toda a época.

Segue o gráfico detalhado sobre os jogadores. De referir que o João Trabuço era o capitão e o principal médio defensivo da equipa, a constante leitura de jogo e perceção de quando travar o avanço do adversário, levaram a que este fosse o nosso jogador com mais cartões, tendo ele recebido maior parte deles ao fazer faltas para parar o contra-ataque da equipa adversária.



**Gráfico 6 - Disciplina**

### 3.5.2 Controlo do Treino

De modo a conseguir controlar e classificar melhor os exercícios de treino, os mesmos foram divididos por diversas categorias, tais como: Aquecimento; Circuitos/Intensidade/Resistência; Passe/Relação com Bola/Coordenação/Velocidade/Força; Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva; Esquemas Táticos; Jogo; Jogos Reduzidos; Posse de Bola; Finalização.

Sendo este um número bastante grande de categorias a apresentar, decidimos utilizar outras categorias onde estas seriam inseridas, como sub-categorias, de modo a simplificar o controlo e classificação. Utilizamos então as seguintes categorias:

- **Exercícios Específicos do Modelo de Jogo (EEMJ):** Nesta categoria entravam todos os exercícios representativos do modelo de jogo, onde eram incutidos comportamentos específicos seguindo sempre as linhas orientadoras do modelo de jogo. Assim, entram nesta categoria as seguintes sub-categorias: Organização Ofensiva e Defensiva, Transição Ofensiva e Defensiva, Esquemas Táticos e Jogo.

- **Exercícios Não Específicos do Modelo de Jogo (ENEMJ):** Nesta categoria entravam todos os exercícios não representativos do modelo de jogo. Nesta categoria entram as seguintes sub-categorias: Jogos Reduzidos, Posse de Bola, Finalização.

- **Exercícios Gerais (EG):** Esta categoria contemplava todos os outros exercícios mais específicos e individuais utilizados em treino. Entram assim nesta categoria, as seguintes sub-categorias: Aquecimento, Circuitos/Intensidade/Resistência, Passe/Relação com Bola/Coordenação/Velocidade/Força.

### ***3.5.2.1 Categorização dos Exercícios***

Já divididos os exercícios em sub-categorias e inseridos nas diversas categorias, passamos então a explicar em que consiste cada sub-categoria.

#### **3.5.2.1.1 Exercícios Gerais**

##### **A. Aquecimento**

O aquecimento, representa a parte inicial da sessão de treino e varia de treino para treino, sendo que o mais utilizado era o “aquecimento militar” que consiste na formação de várias filas de jogadores, percorrendo um espaço delimitado, onde estes realizam vários exercícios. Era também várias vezes utilizada a mobilidade articular, utilizávamos este tipo de aquecimento principalmente no dia seguinte a um treino de grandes intensidades. Em algumas ocasiões realizávamos um aquecimento com jogos mais lúdicos, como por exemplo “meinhos” ou então situações de 4x2 num quadrado.

### **B. Circuitos/Intensidade/Resistência**

Esta sub-categoria era utilizada na parte inicial da sessão de treino. Os exercícios pertencentes a esta sub-categoria consistem principalmente em circuitos (realização de saltos, mudanças de velocidade e de direção, entre outros) com vista na melhoria da capacidade aeróbia e anaeróbia. Podendo também utilizar exercícios com intensidades elevadas e pausas curtas entre os mesmos.

### **C. Passe/Relação com Bola/Coordenação/Velocidade/Força**

Aqui eram utilizados exercícios que visavam o desenvolvimento das capacidades individuais do atleta. Eram realizados exercícios como o passe frontal com combinações e as mudanças de direção onde era dado aos jogadores novas “armas” para poderem utilizar em jogo. Eram realizados exercícios com escadas de coordenação, saídas de velocidade variadas e trabalho da componente força, utilizando apenas o peso do corpo (prancha, flexões, abdominais, dorsais, saltos, entre outros). A maior parte dos exercícios desta sub-categoria eram principalmente utilizados na parte inicial da sessão de treino, sendo que os exercícios de força eram principalmente utilizados na parte final das sessões.

#### **3.5.2.1.2 Exercícios Específicos do Modelo de Jogo**

##### **A. Organização Ofensiva**

Nesta sub-categoria entram todos os exercícios que visam trabalhar o processo ofensivo da equipa, seguindo sempre a ideia de jogo do treinador, desde trabalhos da 1ª, 2ª e 3ª fase de construção a trabalhos de manutenção de posse de bola orientada, ataque apoiado, saídas de jogo, entre outros. Todos os exercícios que apontam para o trabalho ofensivo com momentos específicos, referentes ao modelo de jogo, estão presentes nesta sub-categoria. Esta sub-categoria é sempre realizada na parte principal da sessão de treino.

##### **B. Organização Defensiva**

Nesta sub-categoria, contrariamente à anterior, entram todos os exercícios que visam trabalhar o processo defensivo da equipa, seguindo sempre a ideia de jogo do treinador, desde trabalhos referentes ao 1º, 2º e 3º momento sem bola e zona pressing a trabalhos de basculação e posicionamento defensivo. Todos os exercícios que apontam para o trabalho defensivo com momentos específicos, referentes ao modelo de jogo,



estão presentes nesta sub-categoria. Os exercícios desta sub-categoria são utilizados na parte principal do treino.

### **C. Transição Ofensiva**

Aqui eram realizados exercícios que visavam a reação e decisão rápida aquando a recuperação da bola, claro está que estes seguiam sempre a ideia de jogo do treinador. Trabalhos como ataque rápido, contra-ataque e a rápida mudança de pensamento e atitude, sobre aquilo que estava a ser realizado. Todos os exercícios que apontam para a transição ofensiva com momentos específicos, referentes ao modelo de jogo, estão presentes nesta sub-categoria.

### **D. Transição Defensiva**

Idêntica à sub-categoria anterior, aqui também eram realizados exercícios que visavam reação e a decisão rápida, com a diferença de que aqui era trabalhada a equipa, quando perdia a bola e não quando recuperava a posse da mesma. Trabalhos como rápida reação à perda da bola, realizando pressão forte ao portador da bola e como o rápido reposicionamento defensivo e juntar linhas entre sectores e jogadores. Todos os exercícios que apontam para a transição defensiva com momentos específicos, referentes ao modelo de jogo, estão presentes nesta sub-categoria.

### **E. Esquemas Táticos**

Aqui eram trabalhados todos os momentos defensivos e ofensivos de bolas paradas. Eram aplicados movimentos e posicionamentos que melhor mostravam a ideia de jogo do treinador, bem como estratégias para a obtenção do sucesso neste processo.

### **F. Jogo**

Aqui era posto em prática tudo aquilo que era assimilado nas sub-categorias anteriormente mencionadas. Onde era planeado todo o processo de jogo conjugando todas estas sub-categorias.

#### **3.5.2.1.3 Exercícios Não Específicos do Modelo de Jogo**

### **A. Jogos Reduzidos**

Exercícios que visavam a rápida mudança de pensamento e comportamento em campo. Eram trabalhados principalmente em espaços mais reduzidos onde a ação e a reação têm de ser utilizadas com uma maior velocidade.

## B. Posse de Bola

Aqui eram realizados exercícios que visavam a manutenção da posse de bola, quer fosse em espaços reduzidos quer em espaços amplos. Exercícios que exigiam constante movimento e procura de espaços livres de modo a ser uma solução ao portador da bola. Eram dados alguns objetivos (atingir um número de passes = 1 ponto, contabilizar número de recuperações de bola, entre outros) de modo a que os atletas não perdessem o interesse pelo mesmo. Era também pretendido com estes exercícios que os atletas ganhassem mais confiança com bola.

## C. Finalização

Aqui procurávamos dar liberdade aos jogadores. Eram realizados muitos exercícios com oposição de 1x1, 2x2, 2x1 e também circuitos com vista na criação e finalização dos atletas.

### 3.5.2.2 Controlo do Volume dos Conteúdos de Treino

Após toda a sistematização atrás apresentada, vamos agora analisar os diferentes volumes de treino nas três categorias e também por categoria. Esta análise ao volume de treino, em minutos, permite-nos verificar a importância dada em treino a cada categoria.

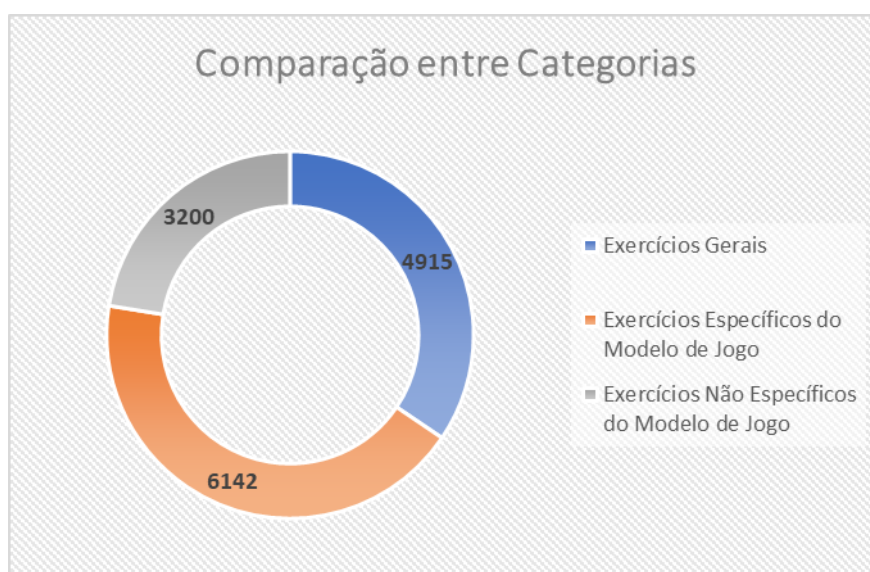


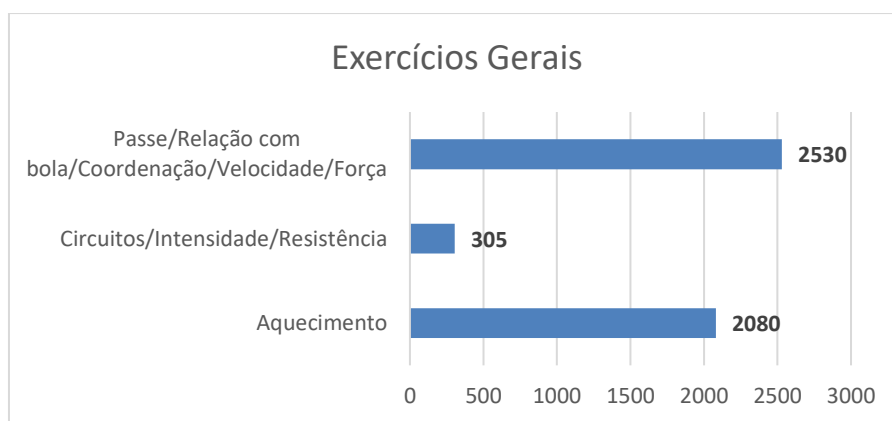
Gráfico 7 - Volume (em minutos) por Categorias de Treino

Analisando assim este primeiro gráfico, conseguimos perceber que a maior ênfase em treino foi dada à construção do modelo de jogo, pertencendo assim à categoria EEMJ (6142 minutos). De seguida temos os EG que ocuparam 4915 minutos de treino e por fim os ENEMJ que ocuparam 3200 minutos de treino.

Passamos então a apresentar cada categoria mais detalhadamente.

#### 3.5.2.2.1 Exercícios Gerais

O gráfico abaixo apresenta o volume (em minutos) de treino de cada sub-categoria da categoria EG.

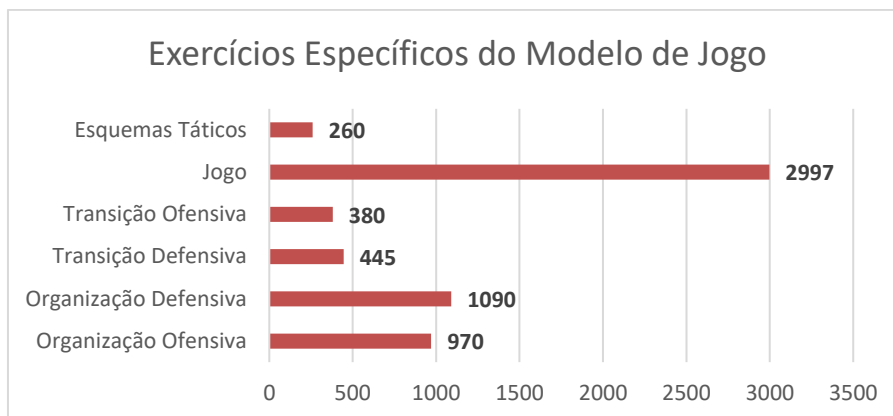


*Gráfico 8 - Volume de Treino (em minutos) por Sub-Categoria*

Como podemos observar, a sub-categoria onde foi dada uma maior ênfase em treino foi a categoria do passe/relação com bola/Coordenação/Velocidade/Força, com 2530 minutos. Mais 450 minutos que a sub-categoria aquecimento e mais 2225 minutos que a categoria Circuitos/Intensidade/Resistência. A diferença que se nota para esta última sub-categoria deve-se ao facto de que os exercícios desta mesma foram principalmente utilizados nos primeiros treinos da pré-época e muito raramente utilizados ao longo da restante época desportiva.

#### 3.5.2.2.2 Exercícios Específicos do Modelo de Jogo

O gráfico abaixo apresenta o volume (em minutos) de treino de cada sub-categoria da categoria EEMJ.

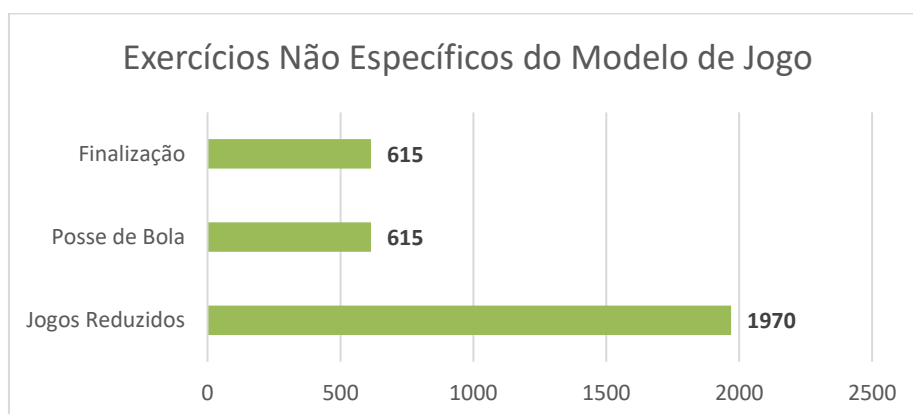


**Gráfico 9 - Volume de Treino (em minutos) por Sub-Categoria**

Como podemos verificar, aqui, existiu um grande destaque de uma das sub-categorias, com mais 1907 minutos de volume de treino que a segunda sub-categoria com maior volume. Esta ênfase deve-se ao facto de que no final de cada treino era realizado jogo entre a equipa onde era posto em prática tudo o que se tinha ensinado antes de modo a que o treinador consiga realizar correções e que a equipa consiga interiorizar todos os processos.

### 3.5.2.2.3 Exercícios Não Específicos do Modelo de Jogo

O gráfico abaixo apresenta o volume (em minutos) de treino de cada sub-categoria da categoria ENEMJ.



**Gráfico 10 - Volume de treino (em minutos) por Sub-Categoria**

Os jogos reduzidos foram o principal foco desta categoria, com 1970 minutos de volume de treino. Isto deve-se muito ao facto de que o treinador queria que os seus jogadores pensassem rápido e tivessem boas ações e reações em espaços curtos tempo, ajudando assim a desenvolver a tomada de decisão.

## Capítulo 4 – Análise do Esforço em Treino e a Percepção dos Atletas

A Área 2 (Projeto de Investigação ou Inovação) do relatório de estágio é uma área de intervenção essencial. Aqui, optámos por realizar um estudo no próprio local de estágio, utilizando o método de análise da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) e o Método de Impulso de Treino (TRIMP).

É pretendido com este estudo, medir alterações do esforço ao longo de vários microciclos e realizar um cruzamento dos resultados obtidos de modo a desenvolver algum tipo de correlação entre os mesmos. Analisaremos quatro jogadores, um defesa, dois médios e um avançado.

### 4.1 Revisão de Literatura

Pelas características da modalidade em análise, o futebol, a qual apresenta uma grande complexidade pela contextualização que apresenta com o modelo de jogo (Silva, 2008) o esforço é caracterizado por intermitente. Ora esta questão torna mais difícil a quantificação do esforço despendido pelos atletas durante a sua prática.

É necessário também ter em conta as diferenças entre os jogadores das várias posições por questões relacionadas com a diversidade, complexidade e sobretudo a especificidade das ações dos mesmos durante o jogo, tal como foi apresentado por (1995).

No treino, o acompanhamento da forma desportiva evidencia-se como um fator importante para regular as cargas, mas o controlo da carga aplicada e a comparação com a planeada tornam-se ainda mais relevantes já que muitas vezes existem diferenças entre as duas (Foster et al., 1996). A monitorização do programa de treino dos atletas deve ser parte do processo de planeamento, referenciado pelo controlo quantitativo (volume) e qualitativo (intensidade) do treino.

O conceito do esforço subjetivo surgiu nos primeiros estudos realizados por Borg (1982). Um amplo conjunto de vivências, tais como, o esforço, a falta de ar, a fadiga, dores musculares, sensações de calor e a intensidade do exercício era mencionado na tentativa de melhor compreender o conceito. Borg definiu a PSE como uma configuração

das sensações provenientes dos músculos, da pele, das articulações, juntamente com percepções da resistência do esforço, fadiga, tensão do esforço, calor ou dor.

A PSE é definida por Aaron J. Coutts e Marcelo S. Aoki (2009), como um método, versátil e passível de ser utilizado em diversos contextos de exercício, sendo facilmente questionável aos atletas e tem uma natureza em nada invasiva.

O método da PSE da sessão foi proposto por Foster et al (2001) com a intenção de quantificar a carga de treino. Após trinta minutos do término de uma sessão de treino, solicita-se ao atleta que responda à pergunta: “Como foi a tua sessão de treino”? A resposta deve ser fornecida a partir da escala que foi adaptada da escala CR10 de (Borg, 1982). O avaliador deve instruir o avaliado a escolher um número de 0 a 10. O valor máximo (10) deve ser comparado ao maior esforço físico experimentado pelo atleta e o valor mínimo é a condição de repouso absoluto (0). Essa medida deve refletir uma avaliação global de toda a sessão de treino, e o intervalo de cerca de 30 minutos deve ser adotado para que atividades posteriores, leves ou pesadas, não controlem a avaliação.

A Frequência Cardíaca (FC) é uma medida utilizada como indicador do estado de repouso ou de atividade de um indivíduo. Em indivíduos saudáveis, a FC aumenta de forma gradual e linear em função do aumento do consumo de O<sub>2</sub> e atinge o estado estacionário imediatamente antes de ser alcançado o VO<sub>2</sub> máx, que corresponde ao valor da FC máxima.

Sendo a frequência cardíaca máxima definida por  $FC\ (máx)=[220-idade(anos)]$  é útil para determinar a frequência de treino  $(FDCT=FCR+(FC(máx)-FCRep)\ x\ \%$  intensidade desejada).

Alves (2014) define TRIMP como um indicador que possibilita a avaliação da carga de treino, permitindo dosear atividades de longa duração e intensidade baixa e atividades de curta duração e intensidade alta.

É apresentada assim a equação para alcançar este valor:

- Impulso de Treino =  $T\ (min)\ x\ Razão\ Variação\ FC\ (adimensional)\ x\ y$ ; ou seja, Impulso de Treino =  $T\ (min)\ x\ (FC_{exercício}-FC_{repouso}) / (FC_{máxima}-FC_{repouso})\ (adimensional)\ x\ y$ .

No entanto, é possível ainda afirmar que nas componentes da carga, é duvidoso utilizar este indicador para esforços cuja duração não seja necessária para provocar um incremento na frequência cardíaca.

## **4.2 Metodologia**

### **4.2.1 Amostra**

Serviram como amostra para este estudo, quatro atletas pertencentes à equipa de competição de Juvenis A do Clube de Futebol “Os Belenenses”. De um modo mais detalhado, foi escolhido um defesa central, dois médios centros e um avançado. Foram escolhidas estas posições para ser possível ter uma noção geral de todos os sectores do campo.

### **4.2.2 Duração**

Este estudo teve a duração de quatro microciclos (16 treinos), três referentes à paragem do campeonato e um referente à primeira semana após a paragem, e um jogo de treino. Foi desenvolvido entre o mês de setembro de 2014 e o mês de outubro de 2014.

### **4.2.3 Material**

Como já foi anteriormente referido, foram utilizados os métodos de percepção subjetiva de esforço por sessão e o de quantificação de impulso de treino.

Para realizar a avaliação da PSE foi utilizada a escala que foi adaptada da escala CR10 de (Borg, 1982). A escala varia entre 0 e 10, o valor máximo (10) deve ser comparado ao maior esforço físico experimentado pelo atleta e o valor mínimo é a condição de repouso absoluto (0).

Relativamente ao TRIMP, foram utilizados medidores de frequência cardíaca e um software de análise de dados, Polar Team. De modo a realizar esta avaliação, foram recolhidos vários dados, através dos medidores de frequência cardíaca, tais como: a frequência cardíaca de repouso (FCrep); a frequência cardíaca de exercício (FCe). Foi também calculada a frequência cardíaca máxima (FCmáx) através da fórmula: 220-idade.

#### **4.2.4 Procedimentos**

Este estudo foi inicialmente acordado com toda a equipa técnica, visto ser também do interesse dos mesmos obter estas informações. Após todos os pontos estarem acertados, decidimos falar apenas com os atletas escolhidos para participar no estudo, explicando toda a intenção do estudo e como tudo se processava, acabando os mesmos por nos dar o seu consentimento para a realização.

Assim, com todas as permissões, no início de cada sessão de treino, eram colocados os medidores de frequência cardíaca nos respetivos atletas. No final dessas mesmas sessões, considerados 30 minutos, era introduzido o método de PSE. Este método era realizado num espaço onde não se encontrava mais ninguém de modo a que não existisse uma 'cópia' dos dados utilizados. Aqui, os atletas eram questionados sobre como tinha sido o seu treino, como é que ele se sentia, se estava muito cansado ou se o treino tinha sido 'leve'. A resposta era deixada numa folha individual, utilizando a escala previamente referida.

O processo a seguir seria retirar todos os medidores de frequência cardíaca para se poder descarregar os dados e analisar os mesmos. De referir que os medidores de frequência cardíaca estavam identificados, através de números, de modo a que não existisse uma troca dos mesmos por parte dos atletas.

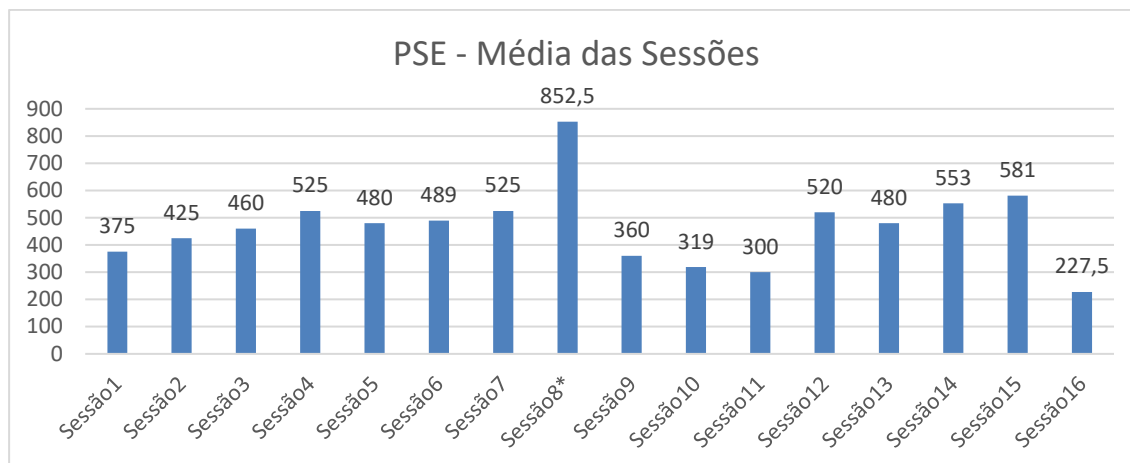
### **4.3 Apresentação e Análise de Resultados**

#### **4.3.1 PSE**

Este primeiro método considera a perceção de esforço dos atletas nas diferentes sessões de treino.

De modo a perceber como os atletas se sentiram e quais os treinos onde eles afirmam ter tido um maior e menor esforço, foi realizado o seguinte gráfico:



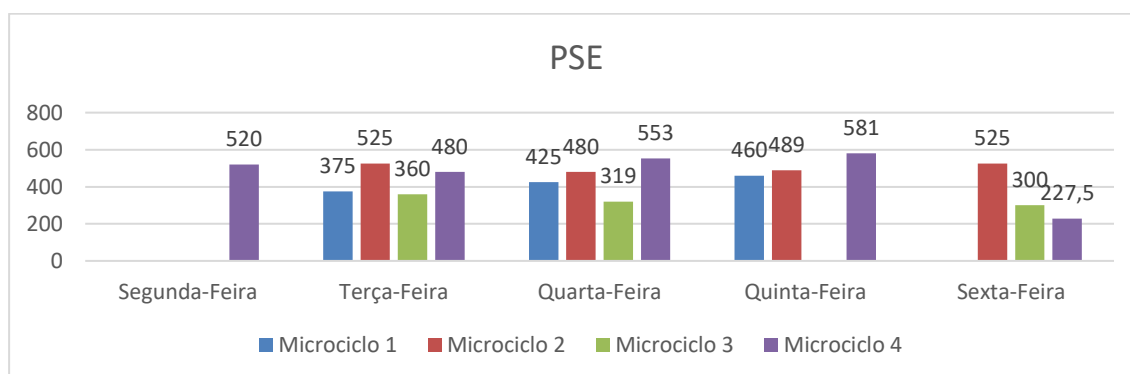


**Gráfico 11 - Resultados da PSE dos Atletas por Sessão**

Olhando para o gráfico, podemos afirmar que existem diferenças facilmente observáveis nas várias sessões de treino. A sessão 8, mostra-se mais elevada que as restantes, claro está, porque que foi nesta sessão onde realizámos o jogo de treino. Como referido anteriormente, estas sessões correspondem a 4 microciclos e estão divididas da seguinte maneira:

- Microciclo 1: Sessão 1, 2 e 3;
- Microciclo 2: Sessão 4, 5, 6, 7 e 8;
- Microciclo 3: Sessão 9, 10 e 11;
- Microciclo 4: Sessão 12, 13, 14, 15 e 16.

De modo a conseguirmos perceber melhor as diferenças entre os microciclos e as respetivas sessões, analisaremos o gráfico a baixo.



**Gráfico 12 - Diferenças na PSE por Microciclo**

Referindo-se os três primeiros microciclos à paragem do campeonato e o microciclo 4 à semana que antecede o jogo do campeonato, com a necessidade de aproximar sempre e cada vez mais o estímulo e intensidade de treino ao estímulo e intensidade de jogo, conseguimos perceber que neste último microciclo, os atletas apresentam um maior cansaço em quase todos os treinos, à exceção do treino de sexta-feira, pois este é o último treino antes do jogo de campeonato.

É possível também afirmar que o microciclo 1 é o primeiro da paragem do campeonato e tendo estado nós, equipa técnica, a dar estímulos de treino com maior intensidade nos passados microciclos, o desejado seria baixar a intensidade neste primeiro microciclo de modo a que os atletas recuperassem da melhor maneira para depois voltarem a ser aplicados estímulos de maior intensidade.

É possível observar, que a PSE dos atletas mais elevada aconteceu nos microciclos 2 e 4, e em sentido contrário, uma PSE mais baixa dos atletas foi observada nos microciclos 1 e 3.

De notar que neste segundo gráfico não é colocada a PSE da sessão do jogo, pois é pretendido analisar apenas as sessões de treino que não englobam o jogo.

#### 4.3.2 TRIMP

Agora irão ser analisados os valores do TRIMP. Contrariamente aos valores apresentados pela PSE, este método de avaliação permite-nos ter os valores reais daquilo que foi realizado em treino. Assim, passaremos a analisar as diferenças dos resultados do TRIMP nas várias sessões de treino.

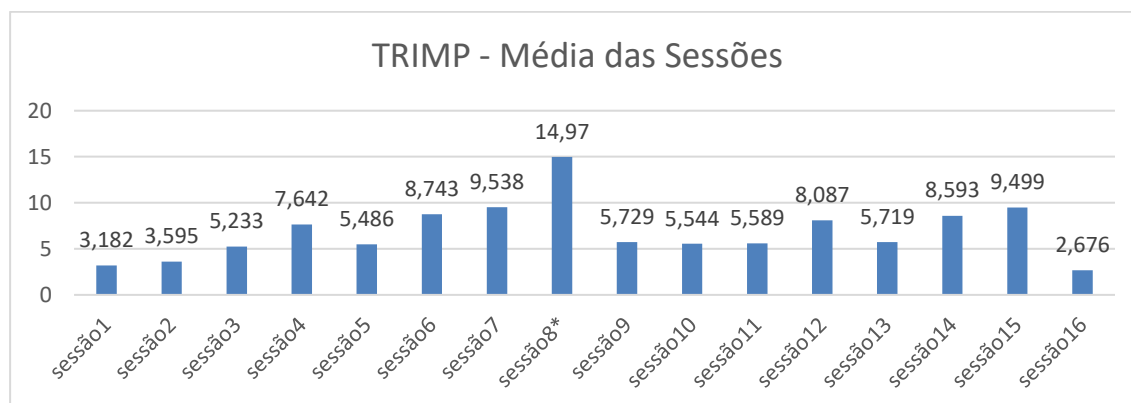
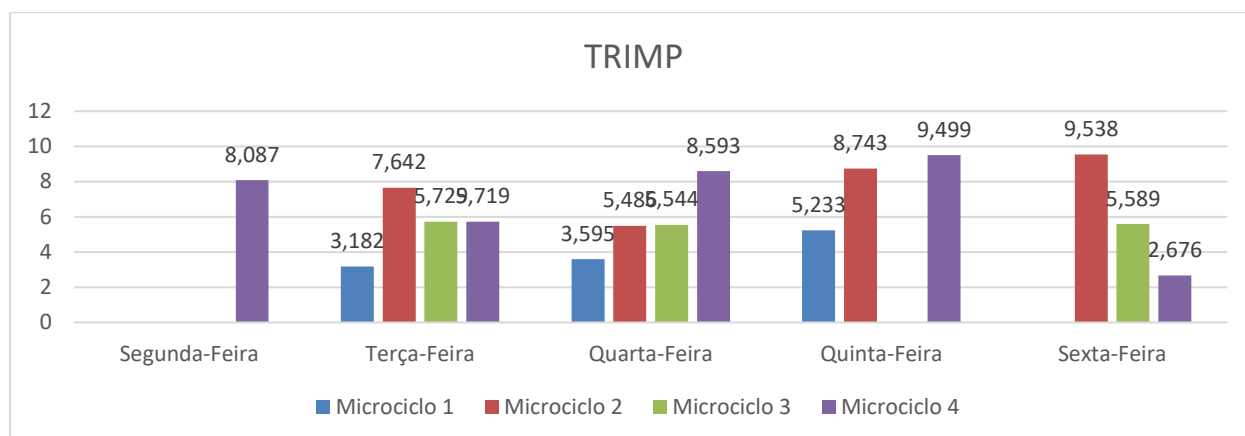


Gráfico 13 - Resultados TRIMP dos Atletas por Sessão

Neste primeiro gráfico, e tal como observado no método da PSE, existe uma sessão de treino que sobressai, sessão 8, mostrando valores mais elevados que nas restantes sessões de treino. Esta sessão corresponde ao jogo de treino onde a intensidade dos estímulos é mais elevada. Verificamos também que existem sessões de estímulos variados, mas para conseguirmos perceber melhor estas diferenças, analisaremos o seguinte gráfico.



*Gráfico 14 - Diferenças TRIMP por Microciclos*

Com a ajuda deste gráfico, podemos então observar as diferenças entre as respetivas sessões de treino de cada microciclo. É possível diferenciar dois microciclos onde a intensidade de treino foi mais elevada, o microciclo 2 e o microciclo 4, e dois microciclos onde a intensidade de treino foi mais baixa, o microciclo 1 e o microciclo 3.

Verificamos que o microciclo 1 apresenta um aumento de intensidade progressivo ao longo da semana, ou seja, de sessão para sessão a intensidade de treino vai aumentando.

Olhando para o microciclo 2, conseguimos perceber que na primeira sessão existiu um estímulo intenso de treino, estímulo esse que “quebra” para a segunda sessão desse mesmo microciclo. E nas seguintes sessões existe um aumento notável nos valores do TRIMP.

De notar, que no microciclo 3 existe também uma “quebra” de intensidade quando comparado com o microciclo anterior. Esta “quebra” dá-se, pois, o desejado pelos treinadores seria que os atletas tivessem uma boa recuperação e estivessem prontos antes de iniciar o microciclo que antecede o jogo do campeonato.

O microciclo 4, correspondendo à semana de campeonato, tem como pretendido estímulos de elevada intensidade, onde como podemos verificar, existe uma “quebra” no último treino deste microciclo, pois é o último treino antes do jogo.

### 4.3.3 PSE vs. TRIMP

Para melhor percebermos se a PSE dos atletas se aproximava da realidade, comparamos os dois gráficos que contêm as médias das sessões de treino da PSE e o TRIMP, já observados em cima:

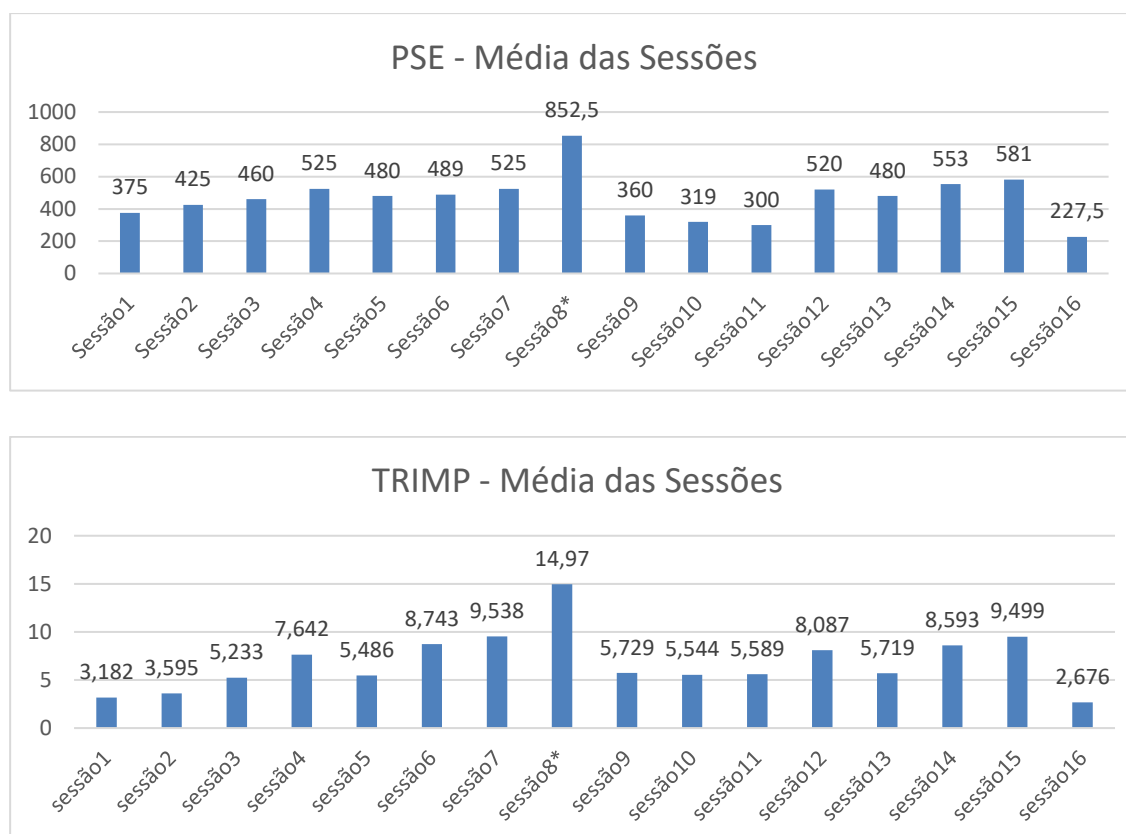


Gráfico 15 - Comparação PSE vs TRIMP por Sessões

Após analisar estes dois gráficos, podemos facilmente afirmar que todos os atletas que realizaram este estudo apresentam uma PSE muito próxima da realidade, mostrando valores mais altos na escala de Foster sempre que a intensidade do treino é mais elevada, em sentido contrário, mostrando valores mais baixos na mesma escala, sempre que a intensidade do treino é mais reduzida. Foi possível verificar através da análise, no entanto, que existiram um ou dois valores da PSE que não corresponderam exatamente ao estímulo imposto no treino, o que, por hipótese, pode significar que o esforço aplicado no treino pelos atletas não era o pretendido.

#### 4.3.4 Conclusões

Para finalizar, e após toda a recolha e análise da informação que permitiu realizar este estudo, são retiradas algumas conclusões acerca do mesmo.

A utilização deste método foi importante para mensurar o desgaste físico dos atletas, possibilitando assim à equipa técnica obter dados, o mais próximo possível, do real desgaste físico imposto aos atletas, num período de recuperação e preparação para a competição.

Com a perceção dos atletas em relação ao conteúdo do treino, entendida a partir do conceito de carga interna, a PSE torna-se fundamental para a monitorização deste processo, podendo se aproximar, ou não, com a intenção do treinador em aplicar uma determinada carga. A PSE pode ser então utilizada como um instrumento de monitorização da carga do treino, sendo um instrumento simples, de fácil aplicação e por ser um método não invasivo.

Podemos ainda referir que através deste método conseguimos ter uma análise mais geral do esforço, onde inclui também uma componente de esforço “emocional” associada, que nos permite perceber se os atletas estão a ficar saturados com algo que não tem a ver diretamente com o esforço do exercício.

O TRIMP, tendo a frequência cardíaca associada à duração dos exercícios, é uma excelente forma de controlar o treino em termos do regime de duração e resistência. Podendo também afirmar que um maior e melhor conhecimento das zonas de intensidade de cada jogador, nos ajuda a aumentar o rigor deste indicador.

A realização deste estudo permitiu-nos (equipa técnica) perceber se as várias perceções dos atletas e os valores apresentados pelo TRIMP estavam de acordo com aquilo que era o esforço desejado pelo treinador. O estímulo desejado no microciclo 1 e 3 (estímulo de mais baixa intensidade; recuperação) e no microciclo 2 e 4 (estímulos de maior intensidade, quebrando no último treino do microciclo 4) estão de acordo com os resultados reais e perceções dos atletas.

De notar que sendo estes microciclos referentes à paragem do campeonato e a uma semana que antecede a competição, não conseguimos ter uma noção daquilo que é o microciclo padrão aquando o campeonato. No entanto, toda e qualquer informação se torna bastante útil, pois aqui o controlo tem de ser ainda maior de modo a que os atletas voltem na máxima força para os próximos jogos.

Gostávamos de ter realizado um estudo longitudinal, de modo a conseguirmos obter resultados mais válidos, mas o mesmo não foi possível, devido ao facto de que o equipamento era emprestado.

Percebemos então assim, a importância deste tipo de estudo onde o planeamento correto de um microciclo é imprescindível.

## Capítulo 5 – Relação com a Comunidade

### 5.1 Introdução

A maior exigência e complexidade em torno da atividade de Treinador(a) de Futebol resultou numa maior necessidade de melhoria ao nível da qualidade da sua formação, enquanto fator preponderante para uma melhor intervenção.

A partir do ano de 1999, a Formação de Recursos Humanos do Desporto passou a estar inserida no âmbito da Formação Profissional, como foi estabelecido no Decreto-Lei nº 407/99, de 15 de outubro.

Este novo enquadramento levou à publicação do Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto. Aqui definiu-se como condição de acesso ao exercício da atividade de treinador de desporto a obtenção da cédula de treinador de desporto, através de três vias: a) Habilitação académica de nível superior ou qualificação, na área do desporto, no âmbito do sistema nacional de qualificações; b) Experiência profissional; ou c) Reconhecimento de títulos adquiridos noutros países.

Posteriormente, e de forma a completar o Decreto-Lei n.º 248-A/2008, de 31 de dezembro, surge o Despacho n.º 5061/2010, de 22 de março que veio estabelecer as normas para a obtenção e emissão da Cédula de Treinador(a) de Desporto. Aqui, tal como no Plano Nacional de Formação de Treinadores, contempla-se a existência de Formação Contínua para efeitos de renovação da Cédula de Treinador(a) de Desporto (CTD), exigindo a comprovação por parte do(a) Treinador(a) da realização de um conjunto de ações de formação realizadas ao longo dos 5 anos de validade da CTD.

Este evento repartido em duas ações, surge como uma necessidade da comunidade de treinadores de futebol em manter a sua formação teórica contínua.

### 5.2 Objetivos

Esta ação surge com o objetivo de abordar uma temática com que todos os treinadores convivem no seu dia a dia. Com a obrigatoriedade dos treinadores em manterem uma formação teórica contínua, a fim de poderem renovar o seu título de treinador, o núcleo de estágio nº5 do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em Futebol organizou esta ação de formação, intitulada por “Organização Estrutural do Exercício em Futebol 11” com o intuito de:

- Partilhar a experiência adquirida por parte de treinadores que atualmente se encontram a trabalhar em campeonatos profissionais;
- Transmitir de novas linhas de pensamento sobre a organização do exercício de treino em Futebol 11;
- Participar ativamente na formação contínua dos treinadores de Futebol;
- Dar a conhecer a gestão e o modo de funcionamento de um departamento de futebol de formação

### **5.3 Planeamento**

Numa colaboração entre o Núcleo de Futebol da Faculdade de Motricidade Humana, a ANTF (Associação Nacional de Treinadores de Futebol) e o Núcleo de Estágio nº 5 do Mestrado em Treino Desportivo, Especialização em Futebol, organizaram-se duas ações de formação.

Ambas as ações de formação decorreram no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana, tendo um custo para os formandos de 15€, cada uma.

Assim, a primeira, teve lugar a 9 e a 16 de fevereiro de 2015 com início às 19h e término às 22h. Discutiu-se, nesta primeira ação, a “Organização Estrutural do Exercício de Futebol” onde contámos com João Barbosa e Carlos Azenha como oradores e com Francisco Silveira Ramos como moderador da mesma.

A segunda ação, seguindo o mesmo formato da primeira, teve então lugar a 18 e a 25 de maio de 2015, com início às 19h e término às 22h. O ponto base de discussão desta mesma ação eram as “Bases para a Construção de uma Equipa de Futebol”, onde tivemos como oradores convidados o João Santos, Paulo Leitão, Jorge Simão e o Lázaro Oliveira, que veio substituir o José Couceiro pois o mesmo não conseguiu estar presente. Como moderadores desta mesma ação, tivemos o Professor Francisco Silveira Ramos no dia 9 de fevereiro e o Professor Ricardo Duarte no dia 16.

### **5.4 Público-Alvo**

Estas ações de formação, são principalmente destinadas a todos os treinadores de Futebol, dos diferentes níveis de formação (do nível UEFA C – raízes até ao nível UEFA Pro), que necessitassem dos créditos e/ou horas de formação para poderem renovar o seu título de treinador.



Esta ação de formação, apesar de não se dirigir diretamente, também esteve aberta a todos os interessados em Futebol, no geral, e no tema abordado, em particular, estando a sua participação apenas limitada à lotação do espaço.

## **5.5 Síntese de Conteúdos**

### **5.5.1 1ª Ação de Formação**

Na primeira ação de formação, o primeiro orador a abordar o tema foi João Barbosa que apresenta duas dimensões diferentes:

#### ➤ **OPERACIONALIDADE DO EXERCÍCIO**

A operacionalidade do exercício, baseia-se nos critérios técnicos e táticos (Objetivos, Tempo, Espaço, Número de Jogadores, Condicionantes) e, critérios fisiológicos (volume, intensidade, densidade e frequência).

#### ➤ **PLANEAMENTO DO EXERCÍCIO**

A segunda dimensão, o planeamento do exercício, baseava-se no processo que um treinador passa na criação de um exercício, o processo mental que leva a construção de um exercício, o que realmente faz pensar o treinador, e quanto mais complexo, mais provoca dúvidas e interrogações aos treinadores.

João Barbosa apresentou a sua ideia sobre o planeamento do exercício, explicando as diferenças e definições de exercícios estruturais e exercícios direcionados.

Os exercícios estruturais consistem em exercícios considerados de “padrão”, que apresentam os princípios base do modelo de jogo da equipa, exercícios mais repetidos durante a época (conjunto de microciclos). Exemplo: 11x0.

Os exercícios direcionados, por sua vez, são os exercícios menos repetidos durante os microciclos, onde estão presentes os subprincípios do modelo de jogo da equipa e, consistem de uma avaliação diária e por isso estão em constante evolução e mutação.

Os exercícios de treino de João Barbosa são construídos em função de várias áreas:

#### I. Análise e Observação

- a. Análise da própria equipa, que consiste num dos principais focos de reflexão e desenvolvimento do modelo de jogo.
- b. Análise da equipa adversária
- II. Princípios e Subprincípios do modelo de jogo
- III. Estratégia para o jogo seguinte
- IV. 4 Momentos de jogo

Através da interligação e relação das áreas referidas anteriormente, João Barbosa considera que dá o seu “toque” pessoal aos exercícios de treino.

Finalizando a sua preleção, João Barbosa determinou como características fundamentais para um treinador:

- 1) Sensibilidade de Treinador
- 2) Capacidade de Adaptação
- 3) Capacidade de Trabalho.

Numa segunda parte da ação, a preleção da sessão foi da responsabilidade de Carlos Azenha, que iniciou a sua abordagem ao tema com uma reflexão e revisão sobre a classificação dos exercícios geralmente utilizada:

- ✓ Exercícios Físicos
- ✓ Exercícios Técnicos
- ✓ Exercícios Táticos
- ✓ Exercícios Técnico Táticos
- ✓ Exercícios Psicológicos
- ✓ Exercícios Gerais
- ✓ Exercícios Fundamentais

Após a primeira abordagem à classificação dos exercícios, apresentou ainda uma classificação mais recentemente utilizada:

- Exercícios Específicos de Preparação Geral
- Exercícios Específicos

No entanto, Carlos Azenha apresentou uma classificação muito própria, na qual comentou que era uma ideia própria, que não pretendia ser melhor ou pior que as classificações anteriormente referidas, apenas era a sua ideia pessoal para classificar os seus exercícios. Sendo assim, a sua classificação consiste:

- Exercícios Gerais
  - a. Físicos
  - b. Técnicos
- Exercícios Específicos
  - a. Método de Jogo (Ofensivo/Defensivo)
  - b. Esquemas Táticos
  - c. Princípios Orientadores
- Complementares
  - a. Análise e Observação
  - b. Mind Games
  - c. Modelo de Comunicação

Após apresentar a sua classificação de exercícios, Carlos Azenha definiu quatro aspetos importantes para a construção dos seus exercícios de treino:

1. Objetivo
  - a) O que é pretendido para cada exercício/sessão de treino
2. Variante
  - a) Espaço, Tempo, Número de Jogadores
  - b) Complexidade é aumentada através de alterações como por exemplo, no número de toques.
3. Descrição
  - a) Explicação detalhada de como o exercício se desenvolve.
4. Intervenção no Treino
  - a) Definição das preocupações dos elementos da equipa técnica e, definição dos elementos que dão feedback em cada preocupação.
  - b) Exemplo: o treinador principal focado na organização ofensiva, o adjunto na organização defensiva, etc.

Carlos Azenha, apresento ainda uma forma de controlar o treino, a padronização de exercícios, no qual são definidos os objetivos e controlado o impacto fisiológico (administração das cargas e termos de volume, intensidade, densidade e frequência), o que permite perceber e controlar as cargas sempre que utilizar a mesma dinâmica de exercício.

### **5.5.2 2ª Ação de Formação**

Na segunda ação de formação, a primeira abordagem ao tema foi realizada por Paulo Leitão, que apresentou a organização geral da academia de futebol jovem do Sporting Clube de Portugal.

Inicialmente, descreveu a estrutura organizacional necessária na coordenação de uma academia, destacando a importância de um organograma, que hierarquiza funções, a descrição das funções de cada cargo, a importância de cada departamento ter um responsável, criando uma cadeia de comando e, a criação de parâmetros de avaliação, que permita ter um feedback do trabalho desenvolvido.

Os processos adotados devem focalizar as questões mais relevantes e, fazer uma avaliação continua e medição dos resultados do trabalho desenvolvido, sendo tudo registado. A nível das infraestruturas e equipamentos, deve haver condições suficientes para as necessidades do projeto formativo, sendo dada a devida utilização a cada uma delas. A definição de um programa de desenvolvimento do jogador permitirá entender quais as necessidades em cada etapa de formação do jogador. Relativamente à gestão da carreira do jogador, definir claramente sobre o perfil do jogador que se quer como produto final (equipa principal) e, a elaboração de uma classificação de jogadores no sentido de escolher os jogadores que ficam na equipa principal do clube, os que devem ser emprestados e os que devem ser dispensados.

A área do marketing foi ligeiramente abordada por Paulo Leitão, que refere que pode ser de extrema importância, devido a promoção do trabalho desenvolvido e pelo retorno que pode trazer ao clube. O recrutamento de jogadores deve ter uma estratégia claramente definida, tal como toda a organização, planeamento, orçamentos e atividade de suporte necessário. O modelo de jogador deve estar definido, com o objetivo de planear as etapas do processo de formação, isto é, que requisitos técnicos, táticos, físicos, mentais e comportamentais devem caracterizar o jogador-tipo. Neste capítulo, deve ser definido um programa de desenvolvimento integrado do jogador, um programa estratégico baseado em princípios pedagógicos e metodológicos, com objetivos finais, intermédios e conteúdos específicos de cada etapa de formação claramente definidos. Ainda mais importante será realizar uma avaliação e monitorização com regularidade e de forma rigorosa a evolução global do jogador em todos os aspetos.

Paulo Leitão finalizou com a referencia que o papel do coordenador e diretor técnico deve ser no sentido de assegurar que a metodologia e processos de organização e de treino está a ser devidamente implementada e ajustada.

Num segundo momento segue a abordagem de João Santos que se inicia com a referência que o nível tático-técnico, implica processos de ensino-aprendizagem e treino cada vez mais ajustadas às suas exigências e às necessidades de aperfeiçoamento dos praticantes.

Para a obtenção de níveis elevados de desempenho na formação dos jovens jogadores é de extrema importância ter como referencia as especificidades do futebol, bem como dos objetivos e características do alto rendimento. Sendo assim, é necessário uma coerência logica (longitudinal e transversal), objetivos bem definidos e adequados às diferentes fases de desenvolvimento do jovem jogador. A concretização do potencial do jogador depende cada vez mais do que se fez, como se fez, nos anos de formação, adequação da prática aos níveis de desenvolvimento dos jovens e das exigências da atividade desportiva, ou seja, depende da qualidade da prática e menos da quantidade de trabalho realizado.

Quando se trata da formação de crianças e jovens, a preparação desportiva deve respeitar as características de desenvolvimento do individuo. Cada uma das etapas deve: ajustar o peso a dar a cada um dos fatores de rendimento aos objetivos a alcançar, tal como, selecionar de forma criteriosa os meios e métodos de treino a utilizar em cada momento possibilitando um desenvolvimento equilibrado e sustentando (evitar a especialização precoce). A divisão das etapas de formação deve ter em consideração: as especificidades do jogo de futebol e a ideia de jogo do clube; a idade maturacional dos jogadores. Estes aspetos permitem ter os conteúdos e objetivos de cada etapa adequados às necessidades específicas dos jogadores.

João Santos terminou a apresentação referindo que a principal preocupação do Sport Lisboa e Benfica se centra fundamentalmente no nível de desempenho e no nível evolutivo de cada jogador. Isto é, o jogador é colocado no centro como ator principal do seu próprio desenvolvimento. Sendo assim, ao centrar os níveis de desempenho dos jogadores a correspondência é realizada através do conhecimento e qualidade de jogo evidenciados e dos conteúdos a abordar.

No segundo dia da ação de formação, foi Lázaro Oliveira quem teve o papel de abertura da sessão. Este apresentou dois aspetos interessantes sobre os inícios de

época, uma vertente de gestão e organização do plantel e uma vertente no que diz respeito à preparação da equipa para a época, ou seja, o período inicial da época, as dimensões que trabalha e a metodologia abordada.

Ao nível da construção e organização do plantel, referiu a importância da elaboração de objetivos do clube, dos orçamentos para a época desportiva, perceber os recursos materiais e humanos do clube e, nesse sentido, construir o melhor plantel possível. Referiu que ao nível da construção da equipa, tem um modelo padrão de atletas para cada posição, que permite uma construção racional com as suas ideias de jogo, salientando, que muitas das vezes não é possível criar um plantel de raiz, o que pode levar a uma adaptação das ideias de jogo, do seu modelo de jogo e, do perfil ideal dos jogadores por posição.

Ao nível da preparação inicial das suas equipas, ou seja, a metodologia que adota no período pré-competitivo, relevou que a única preocupação é cimentar as ideias de jogo, as dinâmicas das suas equipas, sendo todos os exercícios objetivos e direcionados para o modelo de jogo adotado.

O técnico do Belenenses, Jorge Simão, finalizou a ação de formação adotando uma estratégia real do trabalho realizado durante um microciclo da sua equipa, que antecedeu o jogo com o Futebol Clube do Porto.

Este microciclo iniciou após um jogo de domingo, no qual o dia de folga é a terça-feira. O primeiro treino semanal, será assim na segunda-feira, no qual o início do treino é geral para todos os jogadores, enquanto a parte fundamental do treino, o plantel é dividido entre jogadores utilizados e pouco ou não utilizados. Neste dia, referiu a importância de o treinador principal assumir a orientação do treino com os jogadores menos utilizados, enquanto o trabalho de recuperação é realizado pelos restantes elementos da equipa técnica.

O treino de quarta-feira e quinta-feira são baseados em objetivos das ideias de jogo da equipa, ou seja, relacionados com comportamentos e dinâmicas que a equipa pretende aplicar em situação de competição. Por exemplo, o comportamento após a perda de posse de bola, tanto a nível ofensivo como defensivo. O treino de sexta-feira é o dia que Jorge Simão refere como preparação estratégica para o adversário, no qual se pretende trabalhar a estratégia para o jogo que se segue. O último treino foi realizado a um sábado, no qual referiu a importância de um trabalho de velocidade com variedade de estímulos (visuais, sonoros), e o trabalho específico de bolas paradas.

O treinador Jorge Simão terminou com uma breve apresentação da sua estratégia de palestra pré-jogo, com a apresentação “PowerPoint” que os jogadores visualizaram no dia de jogo.

## 5.6 Balanço

No último dia de cada ação de formação foi entregue a todos os participantes um questionário de satisfação. Esse questionário foi elaborado numa escala de Likert de cinco pontos onde 1 era o nível mais baixo, ou seja, não satisfaz e o 5 era o nível mais alto, ou seja, excelente.

O questionário estava dividido em 3 categorias: Tema, Oradores/Formadores e Organização do Evento. Dentro da categoria Tema, existiam duas sub-categorias: a importância e a contextualização. Dentro da categoria Oradores/Formadores existiam três sub-categorias: o conhecimento do tema, a objetividade e clareza e o conteúdo apresentado. Já na categoria Organização do Evento existiam também três sub-categorias: a divulgação, a inscrição/receção e o local. No final existia ainda um local para colocar uma apreciação global (também esta numa escala de Likert de cinco pontos) e um local para escrever sugestões ou observações.

Na 1ª Ação de Formação, dos 108 participantes registados, apenas 76 preencheram e entregaram o questionário. Na tabela abaixo, são apresentados os resultados.

*Tabela 6 - Resultados Questionário 1ª Ação de Formação*

		1	2	3	4	5
<b>Tema</b>	Importância	0	3	18	29	26
	Contextualização	0	5	23	34	14
<b>Oradores/Formadores</b>	Conhecimento do Tema	0	1	6	38	31
	Objetividade e Clareza	2	1	20	37	16
	Conteúdo Apresentado	1	4	21	39	9
<b>Organização do Evento</b>	Divulgação	2	11	24	26	13
	Inscrição/Receção	1	3	20	29	23
	Local	0	1	3	28	44
	Apreciação Global	0	2	17	46	11

Na 2ª Ação de Formação, dos 150 participante, apenas 99 preencheram e entregaram os questionários. Na tabela abaixo, são apresentados os resultados.

Tabela 7 - Resultados Questionário 2ª Ação de Formação

		1	2	3	4	5
Tema	Importância	0	0	10	43	46
	Contextualização	0	0	17	60	22
Oradores/Formadores	Conhecimento do Tema	0	0	7	58	34
	Objetividade e Clareza	0	1	14	51	33
	Conteúdo Apresentado	0	0	14	58	27
Organização do Evento	Divulgação	1	7	32	41	18
	Inscrição/Receção	0	4	13	46	36
	Local	0	0	7	33	59
	Apreciação Global	0	0	6	72	21

### 5.6.1 Tema

#### 1ª AÇÃO DE FORMAÇÃO

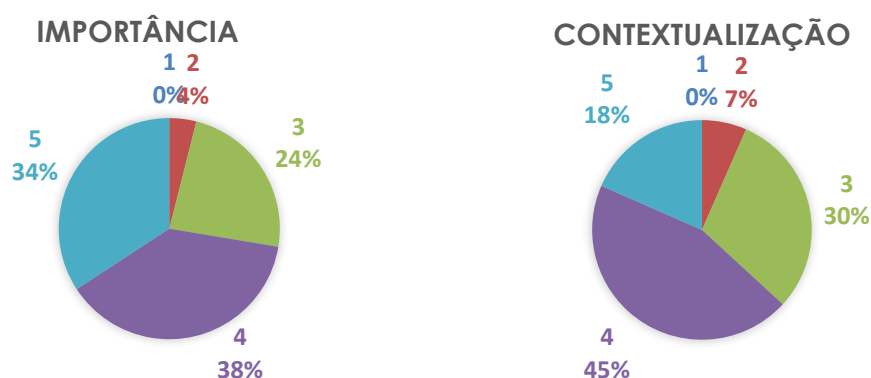


Gráfico 16 - Importância e Contextualização do tema na 1ª Ação de Formação

Em relação ao tema, no geral, a pontuação atribuída pelos participantes foi positiva. Na importância da ação de formação, mais de metade dos participantes avaliaram o evento com sendo importante e muito importante. Já na contextualização do mesmo, 45% dos inquiridos respondeu que a ação estava bem contextualizada e 18% respondeu que estava muito bem contextualizada. Novamente, mais de metade dos inquiridos ficaram bastante satisfeitos com a contextualização do evento.



## 2ª AÇÃO DE FORMAÇÃO

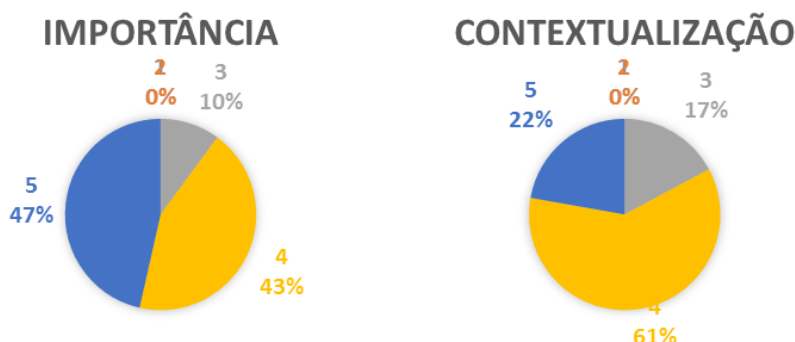


Gráfico 17 - Importância e Contextualização do tema na 2ª Ação de Formação

Em relação ao tema, no geral, a pontuação atribuída pelos participantes foi positiva. Na importância da ação de formação, 90% dos participantes avaliaram o evento com sendo importante e muito importante. Já na contextualização do mesmo, 83% dos inquiridos respondeu que a ação estava bem ou muito bem contextualizada. É de salientar que nenhum dos inquiridos deu nota negativa (nota 1 e 2) em nenhuma das categorias.

### 5.6.2 Oradores/Formadores

## 1ª AÇÃO DE FORMAÇÃO

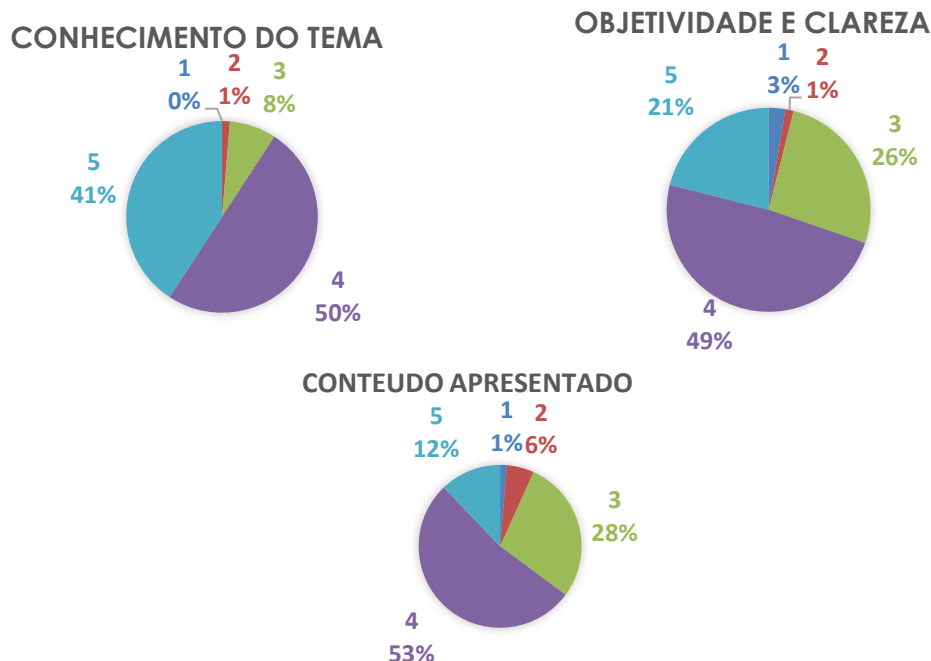
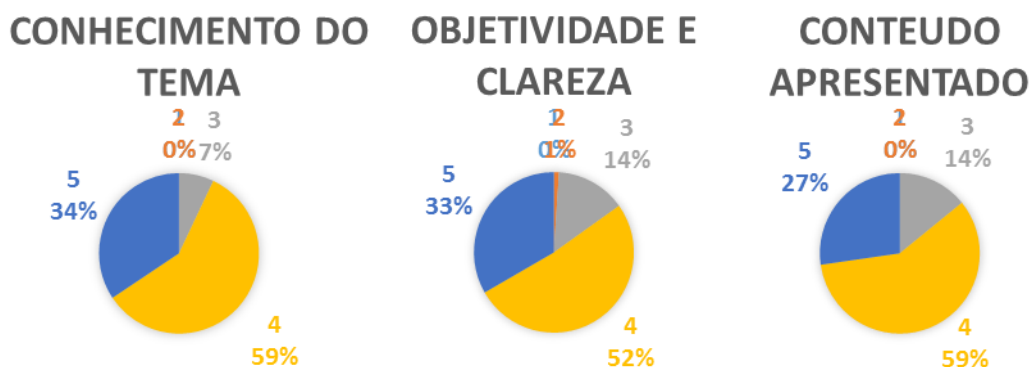


Gráfico 18 - Conhecimento do Tema, Conteúdo Apresentado, Objetividade e Clareza dos Oradores/Formadores na 1ª Ação de Formação

Na categoria tema, de uma forma geral, as pontuações atribuídas pelos inquiridos foram muito positivas também. Em relação ao conhecimento do tema, metade dos participantes responderam que os oradores conheciam bem os temas abordados e 41% responderam que os oradores conheciam muito bem os temas abordados. Apenas 1% dos participantes respondeu que os oradores não conheciam bem os temas abordados. Em relação à objetividade e clareza, mais de metade dos inquiridos também deu nota positiva, tendo 49% dito que os oradores foram claros e objetivos e 21% respondido que os oradores foram muito claros e objetivos. Por último, sobre o conteúdo apresentado no evento, novamente mais de metade dos participantes respondeu com nota positiva. 53% dos inquiridos disse que o conteúdo apresentado foi bom e 12% respondeu que o conteúdo apresentado foi excelente.

## **2ª AÇÃO DE FORMAÇÃO**



*Gráfico 19 - Conhecimento do Tema, Conteúdo Apresentado, Objetividade e Clareza dos Oradores/Formadores na 2ª Ação de Formação*

Na segunda ação de formação, na categoria tema, de uma forma geral, as pontuações atribuídas pelos inquiridos foram muito positivas também. Em relação ao conhecimento do tema, não houve nenhuma nota negativa (nota 1 e 2) e apenas 7% dos inquiridos deu nota 3 (razoável). 93% dos inquiridos respondeu que os oradores conheciam bem e muito bem os temas abordados. Em relação à objetividade e clareza, 85% dos inquiridos também deram nota positiva, tendo 52% dito que os oradores foram claros e objetivos e 33% respondido que os oradores foram muito claros e objetivos. Houve, no entanto, notas negativas neste tema. 1% dos inquiridos respondeu que os oradores não foram claros e objetivos. Por último, sobre o conteúdo apresentado no evento, novamente não houve notas negativas (notas 1 e 2) e mais de metade dos

participantes respondeu com nota 4 ou 5. Apenas 14% dos inquiridos disse que o conteúdo apresentado foi razoável.

### 5.6.3 Organização do Evento

#### 1ª AÇÃO DE FORMAÇÃO

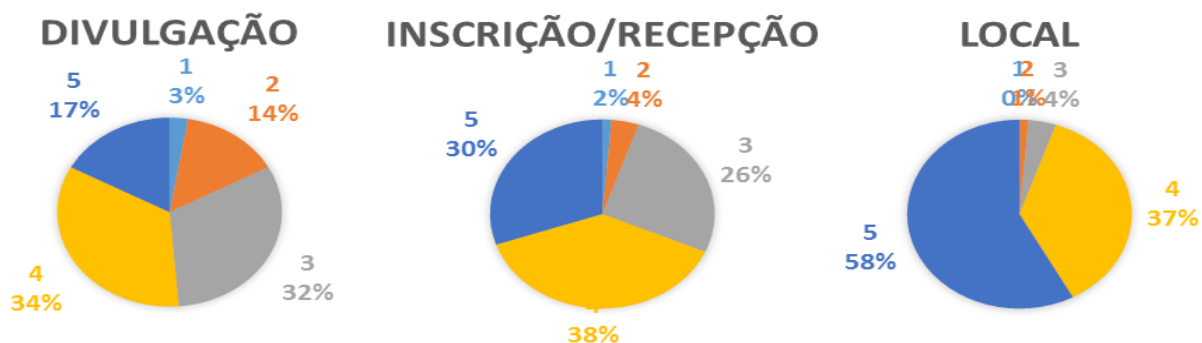


Gráfico 20 - Divulgação, Inscrição/Recepção e Local da 1ª Ação de Formação

Como nos outros dois pontos atrás referidos, esta categoria no geral recebeu nota positiva por parte dos inquiridos. De todos os pontos abordados, a divulgação foi a que recebeu maiores notas negativas. Apenas 51% responderam que a divulgação tinha sido boa ou excelente (notas 4 e 5). Já na inscrição/recepção, 38% responderam que tinha sido boa e 30% responderam que tinha sido excelente, ou seja, mais de metade dos inquiridos ficaram satisfeitos neste ponto. Em relação ao local do evento, 58% responderam que o local foi excelente e 37% disseram que o local escolhido foi bom. Apenas 5% dos inquiridos não ficaram satisfeitos neste ponto.

#### 2ª AÇÃO DE FORMAÇÃO

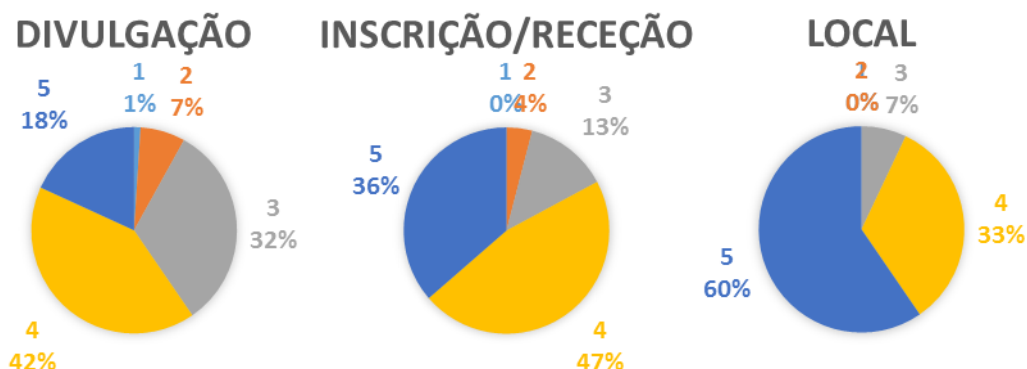


Gráfico 21 - Divulgação, Inscrição/Recepção e Local da 2ª Ação de Formação

Esta categoria no geral recebeu nota positiva por parte dos inquiridos, mas foi a categoria onde existiram mais notas negativas. De todos os pontos abordados, a divulgação foi a que recebeu maiores notas negativas. Apesar de 60% responderem que a divulgação tinha sido boa ou excelente (notas 4 e 5), 8% deram notas negativas. Já na inscrição/receção, 47% responderam que tinha sido boa e 36% responderam que tinha sido excelente, ou seja, mais de metade dos inquiridos ficaram satisfeitos neste ponto. No entanto, 4% dos inquiridos deu nota negativa. Apesar destes dois subtemas (Divulgação e Inscrição/Receção) terem sofrido uma melhoria significativa desde a primeira ação de formação, continuam a ser os pontos que os participantes mostram mais insatisfação, devendo assim a ter em conta em ações de formação futuras. Em relação ao local do evento, 60% responderam que o local foi excelente e 33% disseram que o local escolhido foi bom. Ao contrário da primeira ação de formação, neste aspeto não houve inquiridos insatisfeitos.

#### 5.6.4 Apreciação Global

##### 1ª AÇÃO DE FORMAÇÃO

No geral, os participantes deram nota positiva ao evento. 75% dos inquiridos responderam que o evento foi bom ou excelente (nota 4 e 5), 22% disseram que o evento tinha sido razoável e apenas 3% dos participantes deram nota negativa ao evento.

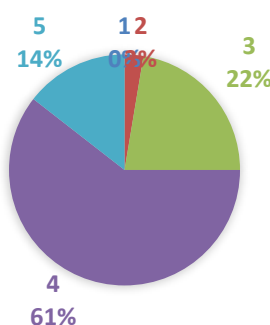


Gráfico 22 - Apreciação Global da 1ª Ação de Formação

##### 2ª AÇÃO DE FORMAÇÃO

No geral, esta foi um sucesso. Nenhum dos inquiridos deu nota negativa ao evento e 94% dos inquiridos responderam que o evento foi bom ou excelente (nota 4 e 5). Apenas 6% dos inquiridos deu nota 3 (razoável) ao evento. Nota-se uma enorme melhoria da primeira para a segunda ação de formação o que significa que conseguimos

de certa forma colmatar quase todas as lacunas cometidas na primeira ação de formação.

### APRECIÇÃO GLOBAL

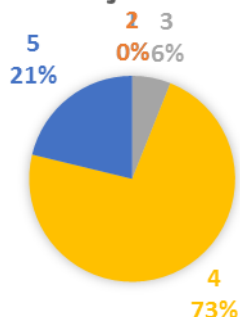


Gráfico 23 - Avaliação global da 2ª Ação de Formação

#### 5.6.5 Sugestões ou Observações

Como referido anteriormente, no final do questionário havia um espaço para os participantes escreverem sugestões ou observações se assim o entendessem. Estas sugestões/observações servem essencialmente para termos uma ideia daquilo que correu bem e mal para que possamos melhorar num evento futuro.

#### 1ª AÇÃO DE FORMAÇÃO

Como críticas negativas destacamos:

- “a falta de cumprimento dos horários”;
- “a descontextualização do tema proposto”;
- “a falta de comida ou bar”;
- “a falta de material alusivo”.

Como críticas positivas destacamos:

- “os oradores escolhidos”;
- “realização de mais ações deste género”.

#### 2ª AÇÃO DE FORMAÇÃO

Como críticas negativas destacamos:

- “a falta de cumprimento dos horários”;
- “a descontextualização do tema proposto”.

Houve também quem referisse que para uma próxima ação de formação deveriam vir oradores de clubes inferiores (ou seja, não de contextos de campeonatos nacionais) e que deveria haver uma melhor divulgação destes eventos.

Em contrapartida, houve um número significativo de críticas positivas, como por exemplo:

- “Continuação do bom trabalho”;
- “Ação de Formação 5 Estrelas”.

Existem também sugestões, em ambas as ações, para a criação de ações de formação como por exemplo “realizar ações de formação com componente prática”.

## 5.7 Reflexão Final

Somos da opinião de que os objetivos da ação terão sido globalmente atingidos.

Consideramos pertinentes e adequadamente tratados, tanto os temas como as metodologias e os conteúdos abordados, destacando assim a participação dos oradores, como muito positiva. A reflexão e o debate promovido constituíram uma mais-valia para esta ação de formação, tornando incontornável considerar positivo o alcance da mesma.

De destacar a melhoria de alguns aspetos relativamente à primeira ação, tais como:

- A disponibilização de pequenos livros de apontamentos para oferecer aos participantes;
- Uma maior diversidade de oradores;
- Ter mais do que um tema para a ação, de modo a que não se discuta apenas um tema durante dois dias, mas sim um por dia.

Ainda assim, existiram alguns pontos que consideramos como sendo menos positivos, tais como:

- A divulgação da ação, pois achamos que a mesma teria potencial para receber um maior número de participantes;
- Os horários do início da ação atrasaram um pouco;

- Falta de bens alimentares para os participantes durante o intervalo realizado.

Estes pontos serão também tidos em conta para uma futura ação, de modo a que possamos melhorar em todos os aspetos. Como tal, temos também mais algumas sugestões para uma futura ação, tais como:

- Realizar uma ação de formação mais direcionada ao futebol de formação e também com uma vertente prática;
- Realizar uma ação com oradores que se assemelhem ao contexto dos participantes, oradores que estejam num nível competitivo mais baixo.

De uma forma global, consideramos que a ação foi bem-sucedida, no formato em que decorreu, obedecendo a uma adequada gestão por parte dos formadores, com grande empenho e motivação de todas as partes.

## Capítulo 6 - Conclusão e Perspetivas Futuras

A realização deste estágio correspondeu à unidade curricular de Estágio, referente ao 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo, Específico de Futebol. Correspondeu também à experiência como treinador e observador de uma equipa de futebol, num contexto real.

Considero esta experiência muito enriquecedora, onde foi constantemente supervisionado por profissionais muito mais experientes e com muito para ensinar. Desde a gestão de Homens à gestão do treino, tudo contribuiu para a reflexão e aprendizagem constante.

A gestão de Homens é, de certo modo, a gestão mais importante e mais complicada de fazer. Desde desmotivações, passando por vaidades e por descontentamentos, conseguir gerir e formar Homens, num meio que nem sempre é o melhor é de extrema importância. Quando temos um jogador descontente a sua prestação em treino e em jogo altera prejudicando assim, toda a equipa.

A participação nos treinos teve extrema importância pois sem esta, toda a aprendizagem era impossível. Aprendi assim a solucionar problemas e a ultrapassar dificuldades, desenvolvendo também competências essenciais para a prática profissional.

O conhecimento adquirido para a gestão do processo de treino e tudo o que a ele abrange foi também bastante importante, sendo essa uma das minhas principais dificuldades aquando o início do estágio.

O Projeto de Investigação foi também bastante enriquecedor. Através do mesmo e comparando-o com as várias sessões de treino foi também esclarecedor no processo de criação de exercícios de modo a dar o melhor estímulo pretendido, pelo treinador, em treino. O facto de o estudo ter tido apenas 4 microciclos e 1 jogo de treino, acabou por ser limitador em termos de resultados.

A nível pessoal e profissional, sinto-me bastante preparado e pronto para qualquer desafio. Muito devido à boa formação que tive e aos bons profissionais que tive o privilégio de acompanhar e com quem aprendi imenso, quer seja em treino quer seja fora dele, com o meu orientador também sempre disponível para todas e quaisquer questões. Posso deste modo concluir que superei todos os objetivos por mim propostos inicialmente, com sucesso.



O estágio mostrou-se assim uma excelente oportunidade de crescer, aprendendo sempre em toda e qualquer ocasião. Ajudou-me no desenvolvimento e aquisição de conhecimentos que continuarei a usar no futuro.

*“Parece sempre impossível até que seja feito”*

*Nelson Mandela*

## Referências Bibliográficas

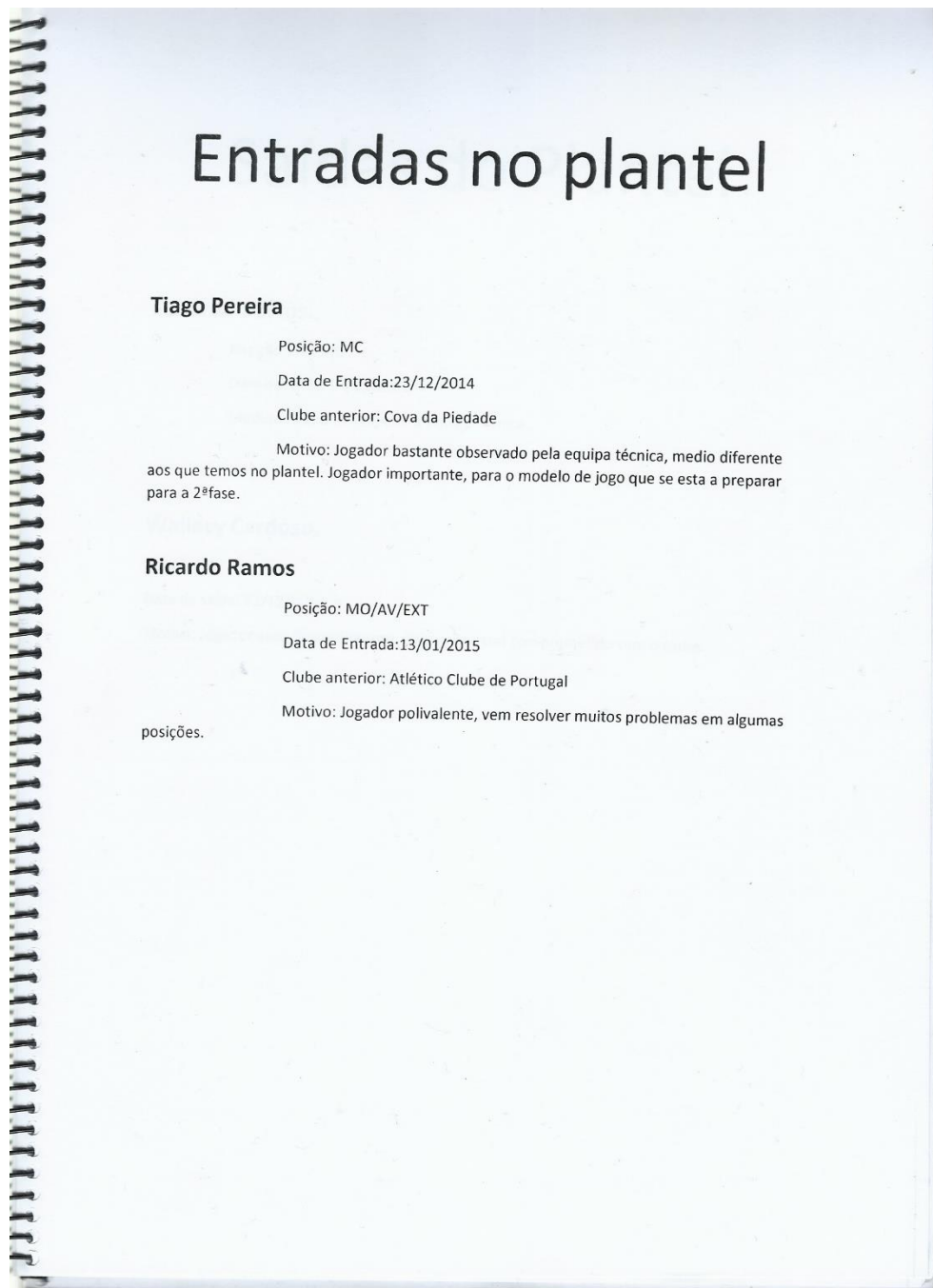
- Alves, F. (2014). Apontamentos da disciplina de Periodização e Carga do Treino. Mestrado em Treino Desportivo. Faculdade de Motricidade Humana.
- Araújo, D. (2003). *A auto-organização da acção táctica: Comentário a Costa, Garganta, Fonseca e Botelho*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 3 (3), 87-93.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: Prime Books.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity*. Optimal Trainability. Training, 1–6.
- Bangsbo, J. (1995). *The physiology of intermittent activity in football*. In R. Reilly, J. Bangsbo & E. Hughes (Eds.), Science and Football III. Spon Press, IN: Taylor & Francis Group.
- Borg, G.A. (1982). *Psychophysical bases of perceived exertion*. Medicine and Science in Sports and Exercise, Madison, v.14, n.5, p. 377-381.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Global - Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-táctico do jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do Jogo*. Edição Autor.
- Castelo, J. (2004). *Futebol. Organização Dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. & Matos, L. (2006). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Côté, J., Horton, S., MacDonald, D. J., & Wilkes, S. (2009). *The Benefits of Sampling Sports During Childhood*. Physical & Health Education Journal, 1–7.
- Coutts, A. J., & Aoki, M. S. (2009). Monitaramento dos treinos em exporle coletivo. Laboratório Olímpico.
- Foster, C., Daines, E., Hector, L., Snyder, A. C. e Welsh, R. (1996). *Athletic performance in relation to training load*. Wis Med J, 95(6), 370-374.

- Foster, C., Florhaug, J. A., Franklin, J., Gottshall, J. L., Hrovatim, L. A., Parker, S. B. (2001). *A new approach to monitoring exercise training*. J. Strength Cond. Res., 15(1), 109-115.
- Garganta, J. (1996). *Modelação da dimensão táctica do jogo de Futebol*. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Táctica nos jogos Desportivos Colectivos* (63-82). Porto: Centro de Estudos dos jogos Desportivos, FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2003). *Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento ao juego*. Training Fútbol, 85, 14-17.
- Hennessey & Noguera, H. (2005). *Competencias para crear equipos inteligentes*. Revista Chasqui, 85. Quito Equador.
- Lança, R. (2013). *Coach to coach*. Lisboa: PrimeBooks.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). *The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development*. Strength and Conditioning Journal, 34(3), 61–72.
- Mendonça, P. (2014). *Modelo de Jogo do FC Bayern Munique*. Lisboa: Chiado Editora.
- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Vila Real: Documento Apresentado nas II Jornadas Técnicas de Futebol da UTAD.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). *Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 33, 146-155.
- Ramos, F. S. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. Cruz Quebrada: Dissertação de Mestrado.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização táctica*. Pontevedra. MCSports.

- Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). *Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action*. Journal of Sports Sciences, 30:13, 1447-1454.

## Anexos

### Anexo I – Entradas e Saídas de Jogadores do Plantel



# Entradas no plantel

**Tiago Pereira**

Posição: MC

Data de Entrada: 23/12/2014

Clube anterior: Cova da Piedade

Motivo: Jogador bastante observado pela equipa técnica, medio diferente aos que temos no plantel. Jogador importante, para o modelo de jogo que se esta a preparar para a 2ª fase.

**Ricardo Ramos**

Posição: MO/AV/EXT

Data de Entrada: 13/01/2015

Clube anterior: Atlético Clube de Portugal

Motivo: Jogador polivalente, vem resolver muitos problemas em algumas posições.

## Saídas do Plantel

### **Eduardo Barros.**

Posição: MC/MO

Data de saída: 04/01/2015

Motivo: Faltou ao respeito à equipa técnica.

### **Wallacy Cardoso.**

Posição: PL

Data de saída: 22/12/2014

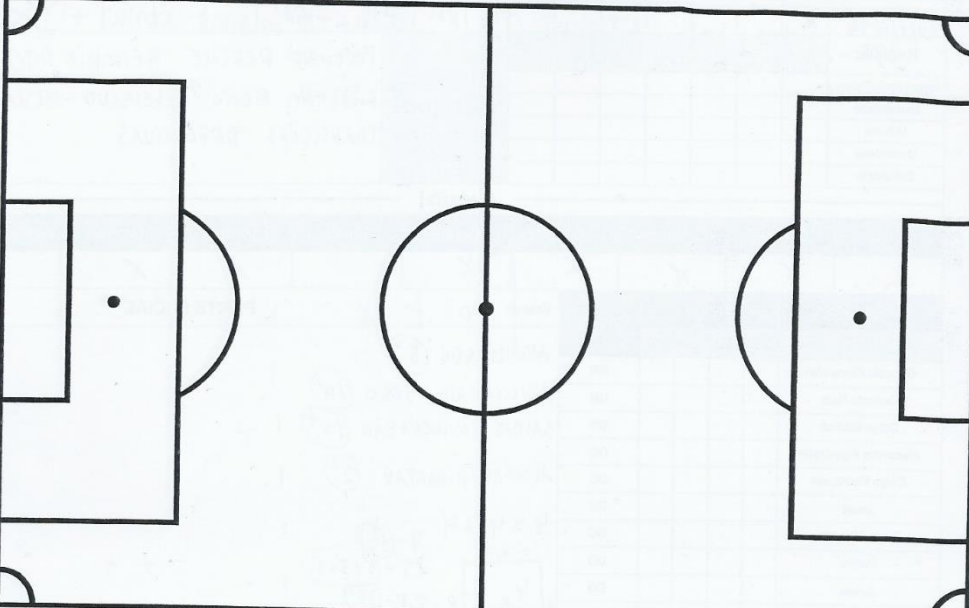
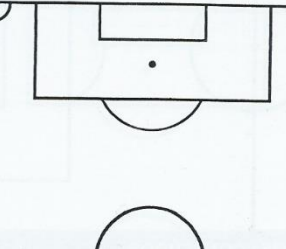
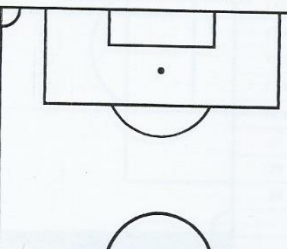
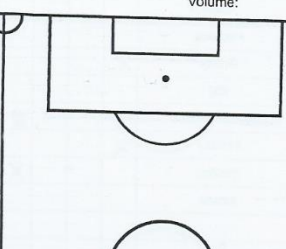
Motivo: Jogador auto desmotivou-se, deixou de estar comprometido com o clube.

## Anexo II - Sessões de treino e Observações do Adversário

### Pré- Época - 2ª Semana de Treino

Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.		
14/7/2014	X							18	Nº3	7		90'					
<div style="text-align: right;">  </div>																	
Regime: AERÓBIO POTÊNCIA										OBJECTIVOS: FOCO NO REGIME AERÓBIO POTÊNCIA FOCO NO BLOCO DEFENSIVO - OSCILAÇÕES TRANSIÇÕES DEFENSIVAS.							
Intensidade/Pausa																	
Intensidade																	
Volume																	
Velocidade																	
Estratégia																	
Material																	
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras									
X	X	X	X	X		X	X										
Jogadores										Treino		Posição		Volume: 60'			
Nome										LS		CD		CI		D	
Gonçalo Fernandes																GR	
Gonçalo Reis																GR	
Diogo Martins																GR	
Alexandre Figueiredo																DC	
Diogo Rodrigues																DC	
Josué																DC	
Tiago Miranda																DC	
Danny																DD	
Janela																DD	
Monteio																DE	
Trabulo																MC	
Pedro Marques																MC	
Edu																MC	
Claudio																MC	
Castanheira																MC	
Bruno Bruno																MC	
Sandro																MC	
Edu																EXT	
Didi																EXT	
Pacheco																EXT	
Granja										X						EXT	
Kiki																EXT	
Tiago Machado														X		EXT	
Wallacy										X						PL	
Simões														X		PL	
Alcario																PL	
Volume: 20' <div style="float: right;">PARTE PRINCIPAL</div>																	
																	
OBJECTIVOS - CONTEÚDOS																	
Técnicos										Var. Evolução							
Tácticos																	
Físicos										Cap. Condicionais							
Cap. Coordenativas																	
Psicológicos																	
Cognitivos																	
Descrição																	
Tempo										7							
Intensidade																	
Repetições										2							
Nº de Séries										1							
Recuperação										1'							
Activa/Passiva										-							
Nº Jogadores										-							
Espaço																	
Forma																	



Volume:		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
			
Tempo		Técnicos	
Intensidade		Táticos	
Repetições		Físicos	Cap. Condicionais
Nº de Séries		Cap. Coordenativas	
Recuperação		Psicológicos	
Activa/Passiva		Cognitivos	
Nº Jogadores			
Espaço			
Forma			
		Var. Evolução	
		Descrição	
			<b>PARTE FINAL</b>
			RETORNO À CALMA    Volume: 20' HIDRATAÇÃO ALONGAR ROBERTO 1
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
			Volume:
			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	
Lesionados:	Observações:		



Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
		X						9	No 3	8		90'			



<b>Regime:</b>	AERÓBIO POTÊNCIA										FOCO NA POTÊNCIA AERÓBIA				
Intensidade/Pausa											<b>OBJECTIVOS</b>				
Intensidade															
Volume															
Velocidade															
Estratégia															

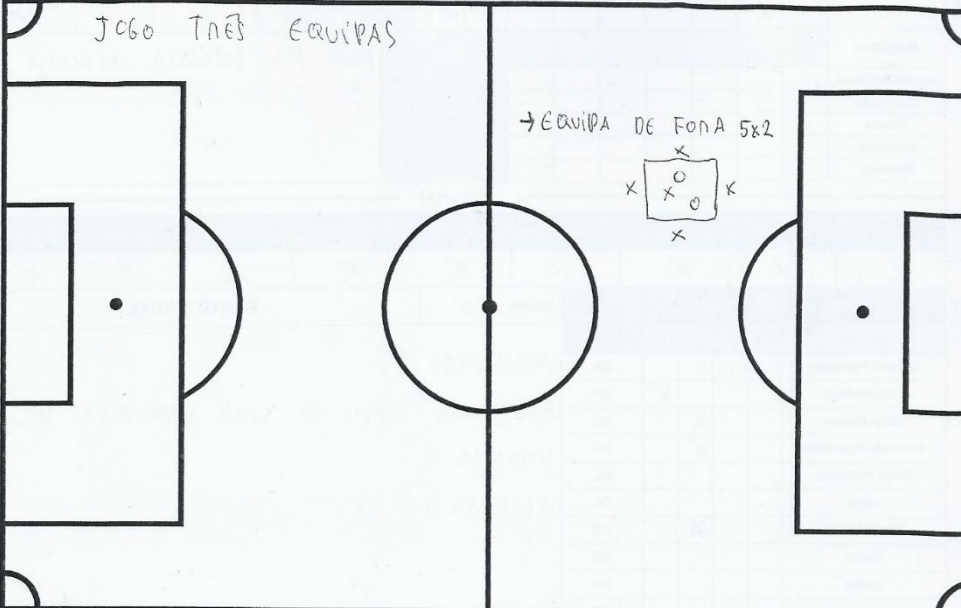
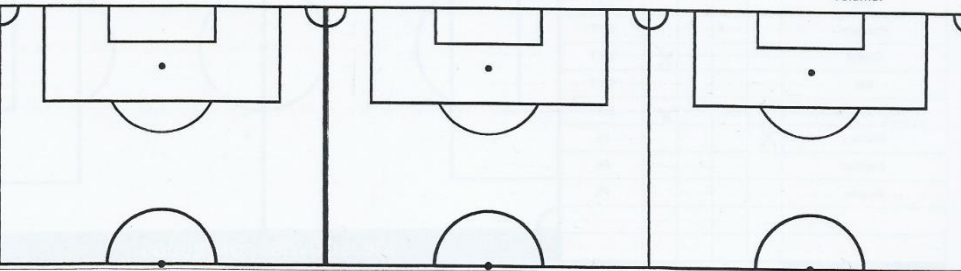
Material								
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras
X	X	X	X	X	X	X	X	X


Jogadores		Treino				Posição	Volume: 20'	PARTE INICIAL
Nome	LS	CD	CI	D				
Gonçalo Fernandes					GR		MOBILIDADE (5')	
Gonçalo Reis				X	GR		ARQUECIMENTO DENTRO DA ÁREA COM BOLAS (10')	
Diogo Martins			X		GR		HIDRATAÇÃO (2')	
Alexandre Figueiredo			X		DC		ALONGAR (2')	
Diogo Rodrigues					DC			
Josué					DC			
Tiago Miranda			X		DC			
Danny					DD			
Janela					DD			
Montola					DE			
Trabulo					MC			
Pedro Marques					MC			
Edu					MC			
Claudio					MC			
Castanheira					MC			
Bruno Bruno					MC			
Sandro					MC			
Edu				X	EXT			
Didi					EXT			
Pacheco					EXT			
Granja				X	EXT			
Kiki					EXT			
Tiago Machado				X	EXT			
Wallacy	X				PL			
Simões					PL			
Alcario					PL			

Tempo		Técnicos		OBJECTIVOS - CONTEÚDOS	
Intensidade	44/44'			Var. Evolução	
Repetições	ACADA 30"				
Nº de Séries	3				
Recuperação	100% VOLLEY				
Activa/Passiva	ACTIVA				
Nº Jogadores	100%				
Espaço	CAMPO INTERIO				
Forma					

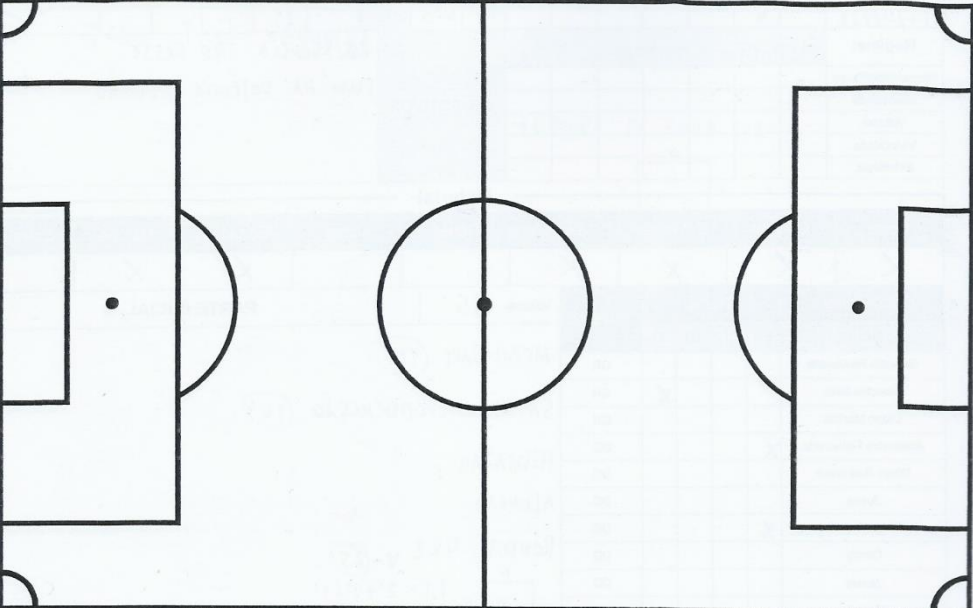
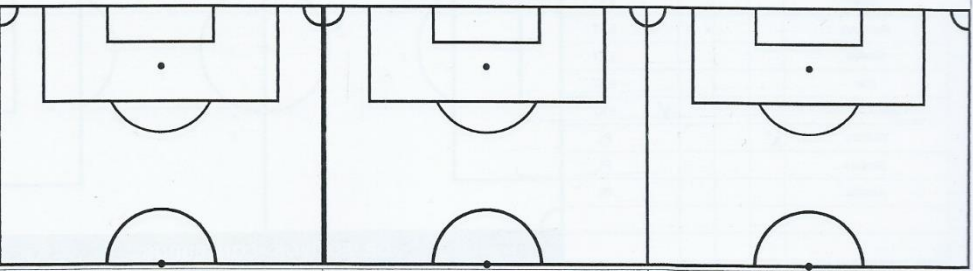


GATTUSO (3 EQUIPAS)

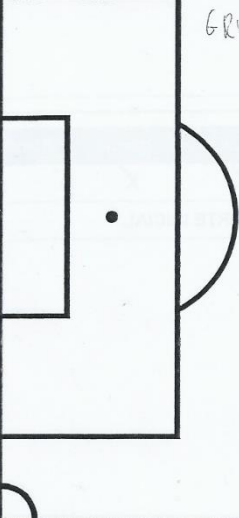
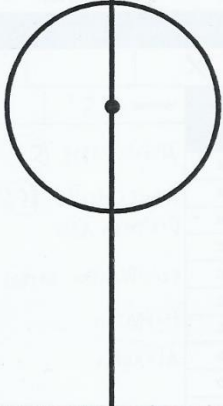
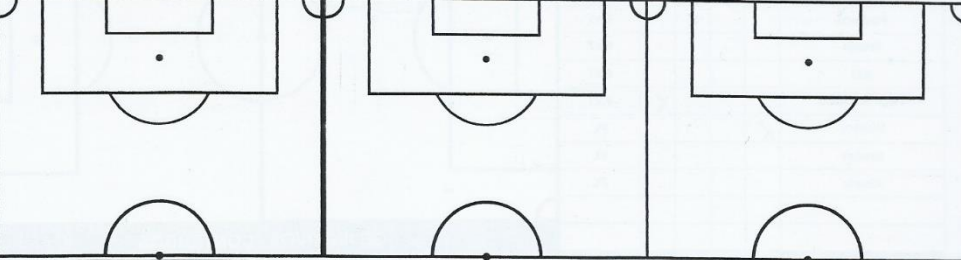
Volume: 30'		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<p>JOGO TÊNIS EQUIPAS</p>  <p style="text-align: right;">→ EQUIPA DE FONA 5x2</p>		<p>Var. Evolução</p>			
Tempo	4'	<b>Técnicos</b>			<b>PARTE FINAL</b>
Intensidade	6	<b>Táticos</b>			
Nº de Séries	1	<b>Físicos</b>	Cap. Condicionais	Descrição	RETORNO A CALMA
Recuperação	5x2		Cap. Coordenativas		ALONGAR
Activa/Passiva	ACTIVA		<b>Psicológicos</b>		HIDRATAR
Nº Jogadores	10p5	<b>Cognitivos</b>			
Espaço					
Forma					
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>					
					
DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO	
Lesionados:			Observações:		

Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.						
15/07/14		X						18	Nº3	9		90'									
<div style="text-align: right;">  </div>																					
Regime: AERÓBIO POTÊNCIA										OBJETIVOS: CRIAR SENSIBILIDADE NO PASSE. FOCO NA POTÊNCIA AERÓBIO											
Intensidade/Pausa																					
Intensidade																					
Volume																					
Velocidade																					
Estratégia																					
Material																					
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras													
X	X	X	X			X	X														
Jogadores										Treino		Posição		Volume: 55'							
Nome										LS		CD		CI		D		PARTE INICIAL			
Gonçalo Fernandes																		MOBILIDADE (10')			
Gonçalo Reis																		SAÍDAS COORDENAÇÃO (10')			
Diogo Martins																		HIDRATAÇÃO			
Alexandre Figueiredo										X								ALONGAR			
Diogo Rodrigues																		RONDOS 4x2 V-25'			
Josué																		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 5px;">             X 0 X           </div> <div>             x T.T - 2' + 2' + 2'              T.P - 30"              S - 3              T.P.E.S - 2'           </div> </div>			
Tiago Miranda										X								Volume: 25'			
Danny																		PARTE PRINCIPAL			
Janela																		EXERCÍCIOS DE PASSE.			
Monitoia																		PSV - JUVENTOS - MEXICO			
Trabulo																					
Pedro Marques																					
Edu																					
Claudio																					
Castanheira																					
Bruno Bruno																		OBJECTIVOS - CONTEÚDOS			
Sandro																					
Edu																					
Didi																					
Pacheco																					
Granja																		<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <p>Tempo: 2'</p> <p>Intensidade:</p> <p>Repetições: 3</p> <p>Nº de Séries: 3</p> <p>Recuperação: 50"</p> <p>Activa/Passiva:</p> <p>Nº Jogadores: 10</p> <p>Espaço:</p> <p>Forma:</p> </div> <div style="flex: 1;"> <p>Técnicos</p> <p>Táticos</p> <p>Físicos</p> <p>Cap. Condicionais</p> <p>Cap. Coordenativas</p> <p>Psicológicos</p> <p>Cognitivos</p> </div> <div style="flex: 1;"> <p>Var. Evolução</p> <p>Descrição</p> </div> </div>			
Kiki																					
Tiago Machado																					
Wallacy										X											
Simões																					
Alcarlo																					



Volume:		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
					
Tempo		<b>Técnicos</b>		<b>Var. Evolução</b>	
Intensidade		<b>Táticos</b>		<b>PARTE FINAL</b>	
Repetições		<b>Físicos</b>	Cap. Condicionais	<b>Descrição</b>	2 VOLTAS CALMAS
Nº de Séries					Volume: 70'
Recuperação		Cap. Coordenativas			ALONGAR
Activa/Passiva		<b>Psicológicos</b>			TOP 1
Nº Jogadores		<b>Cognitivos</b>			
Espaço					
Forma					
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>					
Volume:					
					
DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:			

Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
16/07/14			X					18	Nº3	10		90'			
<b>Regime:</b> AERÓBIO POTÊNCIA															
<b>OBJECTIVOS</b> FOCO NO REGIME DE POTÊNCIA AERÓBIA															
<b>Material</b>															
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras							
X	X	X	X			X	X								
<b>Jogadores</b>															
Nome		Treino				Posição	Volume: 25'								
		LS	CD	CI	D		PARTE INICIAL								
Gonçalo Fernandes						GR	MOBILIDADE (5')								
Gonçalo Reis					X	GR	ARQUEJAMENTO (10')								
Diogo Martins						GR	DENTRO DA ÁREA								
Alexandre Figueiredo		X				DC	COORDENAÇÃO SAÍDAS (10')								
Diogo Rodrigues						DC	HIDRATAR								
Josué						DC	ALONGAR								
Tiago Miranda		X				DC									
Danny						DD									
Janela						DD									
Montola						DE									
Trabulo						MC									
Pedro Marques						MC									
Edu						MC	Volume: 30'								
Claudio						MC	PARTE PRINCIPAL								
Castanheira		X				MC									
Bruno Bruno						MC									
Sandro						MC									
Edu						EXT									
Didi						EXT									
Pacheco						EXT									
Granja						EXT									
Kiki						EXT									
Tiago Machado					X	EXT									
Wallacy		X				PL									
Simões						PL									
Alcario						PL									
<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>															
Tempo		3		Técnicos				Var. Evolução							
Intensidade				Táticos											
Repetições		3		Físicos				Cap. Condicionais							
Nº de Séries		2						Descrição							
Recuperação		30'' / 1:20''		Cap. Coordenativas											
Activa/Passiva				Psicológicos											
Nº Jogadores		todes		Cognitivos											
Espaço															
Forma															

Volume: 30'		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">VANGAL I (HORIZONTAL)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">GRUPO 1</p> 		<p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">VANGAL II (VERTICAL)</p> <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">GRUPO 2</p> 			
Tempo	4	<b>Técnicos</b>	<b>Var. Evolução</b>		<b>PARTE FINAL</b>
Intensidade		<b>Táticos</b>			RETORNO À CALMA
Repetições	3	<b>Físicos</b>	Cap. Condicionais	<b>Descrição</b>	Volume: 15'
Nº de Séries	2	Cap. Coordenativas			ALONSO
Recuperação	30" / 1'30"	<b>Psicológicos</b>			HIDMATA
Activa/Passiva		<b>Cognitivos</b>			ROBERTO 1
Nº Jogadores					
Espaço					
Forma					
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>					
					
DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO	
Lesionados:			Observações:		



Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
17/07/14				X				9	Nº3	11		90'			



<b>Regime:</b> AEROBIO POTENCIA		<b>OBJECTIVOS</b>	Foco NO REGIME AEROBIO POTENCIA
Intensidade/Pausa	Foco NA 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO		
Intensidade			
Volume			
Velocidade			
Estratégia			

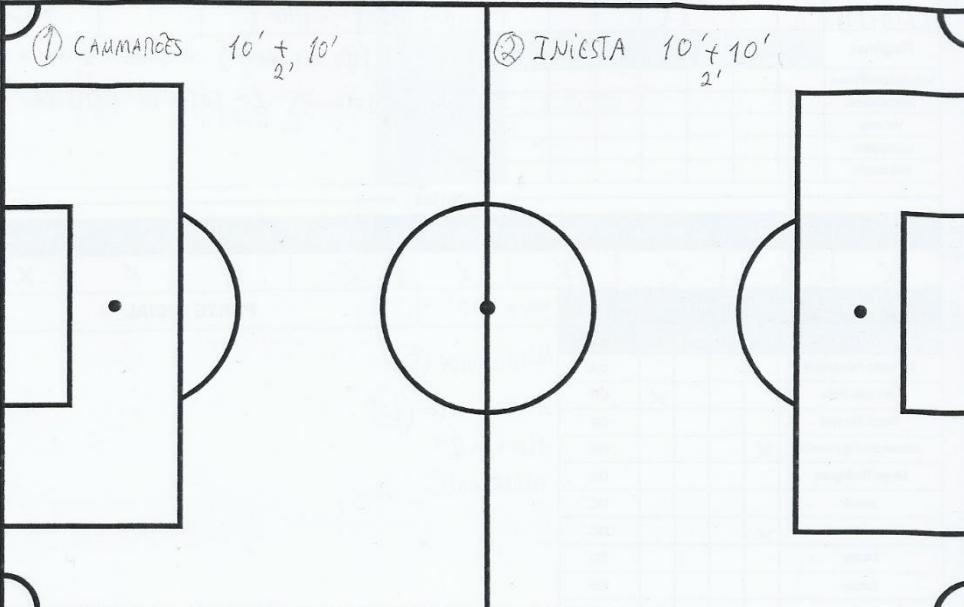
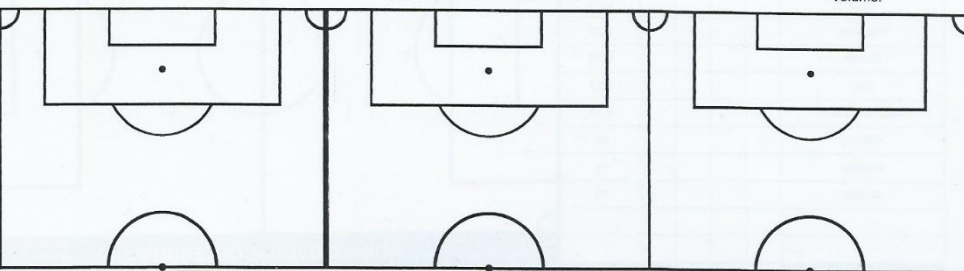
Material								
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras
X	X	X	X	X	X	X	X	X

Jogadores		Treino				Posição	Volume: 20'	PARTE INICIAL
Nome	LS	CD	CI	D				
Gonçalo Fernandes					GR		MOBILIDADE (5')	
Gonçalo Reis				X	GR		ABUCCIMENTO (10')	
Diogo Martins					GR		ALONGAR (2')	
Alexandre Figueiredo	X				DC		HIDRATAR (2')	
Diogo Rodrigues					DC			
Josué					DC			
Tiago Miranda	X				DC			
Danny					DD			
Janela					DD			
Montoia					DE			
Trabulo					MC			
Pedro Marques					MC			
Edu					MC			
Claudio					MC			
Castanheira					MC			
Bruno Bruno					MC			
Sandro					MC			
Edu					EXT			
Didi					EXT			
Pacheco					EXT			
Granja					EXT			
Kiki					EXT			
Tiago Machado					EXT			
Wallacy	X				PL			
Simões					PL			
Alcario					PL			

Tempo		Técnicos		OBJECTIVOS - CONTEÚDOS	
3'				Var. Evolução	
Intensidade		Tácticos			
Repetições	4	Físicos		Cap. Condicionais	Descrição
Nº de Séries	1				
Recuperação	SEM	Cap. Coordenativas			
Activa/Passiva		Psicológicos			
Nº Jogadores	todos	Cognitivos			
Espaço					
Forma					

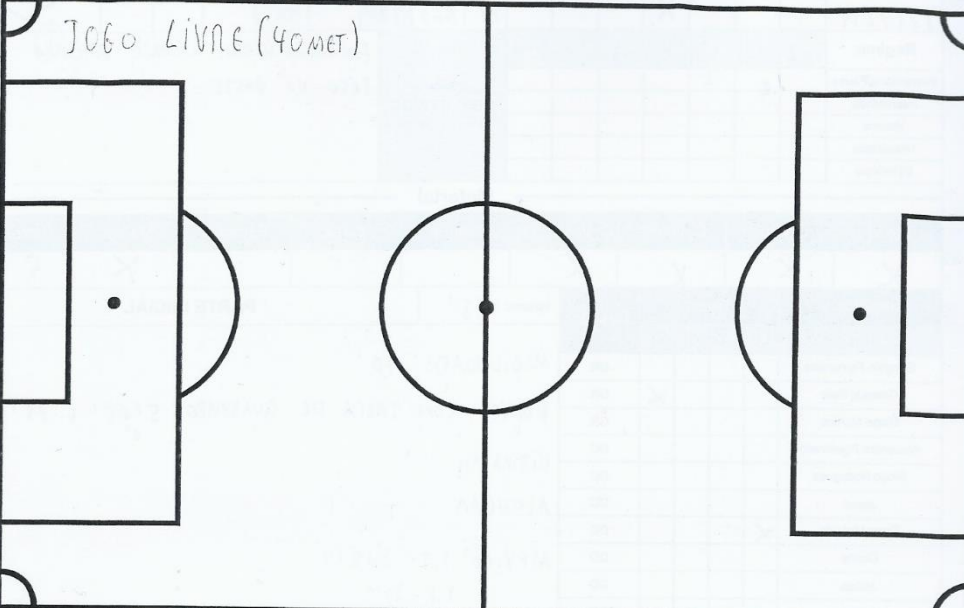
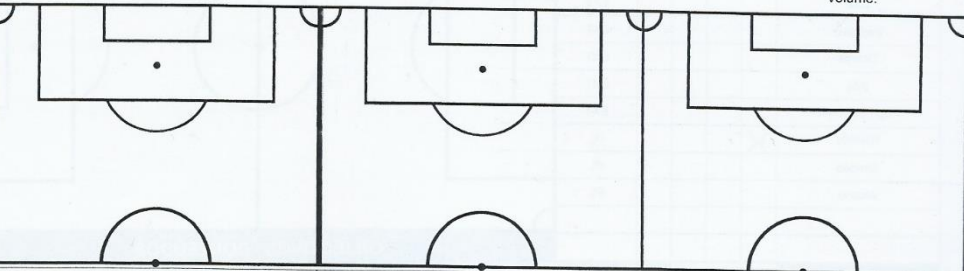
Interval Training → 2's voltas CALMAS



Volume: <b>30' 60'</b>		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
① CAUAMAROS 10' + 10' 2'		② INICIA 10' + 10' 2'	
			
Tempo Intensidade Repelições Nº de Séries Recuperação Activa/Passiva Nº Jogadores Espaço Forma	Técnicos Táticos Físicos Cap. Condicionais Cap. Coordenativas Psicológicos Cognitivos	Var. Evolução Descrição	<b>PARTE FINAL</b> RETORNO À CALMA ALONGAR Volume: 10'
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
Volume:			
			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:	



Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.																																																																																																																																																																		
17/7/14				X				18	Nº3	12		90'																																																																																																																																																																					
<b>Regime:</b> AERÓBIO POTÊNCIA																																																																																																																																																																																	
<b>OBJECTIVOS</b>																																																																																																																																																																																	
FOCO NO REGIME AERÓBIO POTÊNCIA FOCO NO PASSO																																																																																																																																																																																	
<b>Material</b>																																																																																																																																																																																	
<b>Bolas</b> <b>C. Azuis</b> <b>C. Verdes</b> <b>C. Vermelhos</b> <b>Cones</b> <b>Varas</b> <b>Escadas</b> <b>Marcas</b> <b>Barreiras</b>																																																																																																																																																																																	
X X X X																																																																																																																																																																																	
<b>Jogadores</b> <b>Treino</b> <b>Posição</b> <b>Volume: 45'</b> <b>PARTE INICIAL</b>																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nome</th><th>LS</th><th>CD</th><th>CI</th><th>D</th><th>Posição</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Gonçalo Fernandes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td></tr> <tr><td>Gonçalo Reis</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td>GR</td></tr> <tr><td>Diogo Martins</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td></tr> <tr><td>Alexandre Figueiredo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Diogo Rodrigues</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Josué</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Tiago Miranda</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Danny</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td></tr> <tr><td>Janela</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td></tr> <tr><td>Montola</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td></tr> <tr><td>Trabulo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Pedro Marques</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Edu</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Claudio</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Castanheira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Bruno Bruno</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Sandro</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Edu</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Didi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Pacheco</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Granja</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Kiki</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Tiago Machado</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Wallacy</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> <tr><td>Simões</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> <tr><td>Alcario</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> </tbody> </table>																Nome	LS	CD	CI	D	Posição	Gonçalo Fernandes					GR	Gonçalo Reis				X	GR	Diogo Martins					GR	Alexandre Figueiredo					DC	Diogo Rodrigues					DC	Josué					DC	Tiago Miranda	X				DC	Danny					DD	Janela					DD	Montola					DE	Trabulo					MC	Pedro Marques					MC	Edu					MC	Claudio					MC	Castanheira					MC	Bruno Bruno					MC	Sandro					MC	Edu					EXT	Didi					EXT	Pacheco					EXT	Granja					EXT	Kiki					EXT	Tiago Machado					EXT	Wallacy	X				PL	Simões					PL	Alcario					PL
Nome	LS	CD	CI	D	Posição																																																																																																																																																																												
Gonçalo Fernandes					GR																																																																																																																																																																												
Gonçalo Reis				X	GR																																																																																																																																																																												
Diogo Martins					GR																																																																																																																																																																												
Alexandre Figueiredo					DC																																																																																																																																																																												
Diogo Rodrigues					DC																																																																																																																																																																												
Josué					DC																																																																																																																																																																												
Tiago Miranda	X				DC																																																																																																																																																																												
Danny					DD																																																																																																																																																																												
Janela					DD																																																																																																																																																																												
Montola					DE																																																																																																																																																																												
Trabulo					MC																																																																																																																																																																												
Pedro Marques					MC																																																																																																																																																																												
Edu					MC																																																																																																																																																																												
Claudio					MC																																																																																																																																																																												
Castanheira					MC																																																																																																																																																																												
Bruno Bruno					MC																																																																																																																																																																												
Sandro					MC																																																																																																																																																																												
Edu					EXT																																																																																																																																																																												
Didi					EXT																																																																																																																																																																												
Pacheco					EXT																																																																																																																																																																												
Granja					EXT																																																																																																																																																																												
Kiki					EXT																																																																																																																																																																												
Tiago Machado					EXT																																																																																																																																																																												
Wallacy	X				PL																																																																																																																																																																												
Simões					PL																																																																																																																																																																												
Alcario					PL																																																																																																																																																																												
MOBILIDADE 10' RONDOS COM TACLA DE QUADRADOS 5'x5' U- 15' HÍDRATAÇÃO ALONGAR MEXICO T.T- 2'x2'x2' T.D- 30"																																																																																																																																																																																	
<b>Volume: 20'</b> <b>PARTE PRINCIPAL</b>																																																																																																																																																																																	
HOLANDA																																																																																																																																																																																	
<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tempo</th><th>4'</th><th>Técnicos</th><th>Var. Evolução</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Intensidade</td><td></td><td>Táticos</td><td></td></tr> <tr> <td>Repetições</td><td>2</td><td>Físicos</td><td>Cap. Condicionais</td></tr> <tr> <td>Nº de Séries</td><td>2</td><td></td><td>Descrição</td></tr> <tr> <td>Recuperação</td><td>1'</td><td>Cap. Coordenativas</td><td></td></tr> <tr> <td>Activa/Passiva</td><td></td><td>Psicológicos</td><td></td></tr> <tr> <td>Nº Jogadores</td><td></td><td>Cognitivos</td><td></td></tr> <tr> <td>Espaço</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Forma</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>																Tempo	4'	Técnicos	Var. Evolução	Intensidade		Táticos		Repetições	2	Físicos	Cap. Condicionais	Nº de Séries	2		Descrição	Recuperação	1'	Cap. Coordenativas		Activa/Passiva		Psicológicos		Nº Jogadores		Cognitivos		Espaço				Forma																																																																																																																																	
Tempo	4'	Técnicos	Var. Evolução																																																																																																																																																																														
Intensidade		Táticos																																																																																																																																																																															
Repetições	2	Físicos	Cap. Condicionais																																																																																																																																																																														
Nº de Séries	2		Descrição																																																																																																																																																																														
Recuperação	1'	Cap. Coordenativas																																																																																																																																																																															
Activa/Passiva		Psicológicos																																																																																																																																																																															
Nº Jogadores		Cognitivos																																																																																																																																																																															
Espaço																																																																																																																																																																																	
Forma																																																																																																																																																																																	

Volume: 35'		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<p style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 10px;">JOGO LIVRE (40 MET)</p> 			
Tempo	15'	<b>Técnicos</b>	<b>Var. Evolução</b>
Intensidade		<b>Táticos</b>	
Repetições	2	<b>Físicos</b>	<b>Descrição</b>
Nº de Séries	1	Cap. Condicionais	<b>PARTE FINAL</b> Volume: 20' RETORNO À CALMA ALONGAR HIGIENIZAR GLORIFICAR
Recuperação	2'	Cap. Coordenativas	
Activa/Passiva		<b>Psicológicos</b>	
Nº Jogadores	22	<b>Cognitivos</b>	
Espaço			
Forma			
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	
Lesionados:	Observações:		

Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
18/07/14					X			18	Nº3	13					
<b>Regime:</b> AENOIO POTÊNCIA															
<b>OBJECTIVOS:</b> Foco no regime AENOIO POTÊNCIA SAÍDA DE BOLA 1ª FASE DE CONSTRUÇÃO															
<b>Material:</b>															
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones		Varas		Escadas		Marcas		Barreiras			
X	X	X	X					X		X					
<b>Jogadores</b>															
Nome		LS	CD	CI	D	Posição		<b>PARTE INICIAL</b>							
Gonçalo Fernandes						GR		Volume: 35' MOBILIDADE (5') JOGO DAS MÃOS (10') SAÍDAS COORDENATIVAS (10') RONDO 4x2 + 1 (EM ESCADA) T.T - 2' + 2' + 2' T.P - 30" V - 10'							
Gonçalo Reis					X	GR									
Diogo Martins						GR									
Alexandre Figueiredo						DC									
Diogo Rodrigues						DC									
Josué						DC									
Tiago Miranda		X				DC									
Danny						DD									
Janela						DD									
Monteio						DE									
Trabulo						MC									
Pedro Marques						MC									
Edu						MC									
Claudio						MC									
Castanheira						MC									
Bruno Bruno						MC									
Sandro						MC									
Edu		X				EXT									
Didi						EXT									
Pacheco						EXT									
Granja					X	EXT									
Kiki						EXT									
Tiago Machado						EXT									
Wallacy		X				PL									
Simões						PL									
Alcario		X				PL									
<b>PARTE PRINCIPAL</b>															
Volume: 30'		<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>													
Tempo		Técnicos										Var. Evolução			
Intensidade		Táticos													
Repetições		Físicos										Cap. Condicionais			
Nº de Séries		Cap. Coordenativas										Descrição			
Recuperação		Psicológicos													
Activa/Passiva		Cognitivos													
Nº Jogadores															
Espaço															
Forma															



Volume: 25'		<b>PARTE PRINCIPAL</b>										
<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">CAMARÕES</p> <p style="margin: 10px 0;">→ EQUIPA EM ESPERA FAZ ROBERTO 2</p>												
Tempo	6'	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">Técnicos</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">Táticos</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">Físicos</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">Cap. Condicionais</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">Cap. Coordenativas</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">Psicológicos</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">Cognitivos</td></tr> </table>	Técnicos	Táticos	Físicos	Cap. Condicionais	Cap. Coordenativas	Psicológicos	Cognitivos	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 2px;">Var. Evolução</td></tr> <tr><td style="padding: 2px;">Descrição</td></tr> </table>	Var. Evolução	Descrição
Técnicos												
Táticos												
Físicos												
Cap. Condicionais												
Cap. Coordenativas												
Psicológicos												
Cognitivos												
Var. Evolução												
Descrição												
Repetições	3	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; padding: 5px;"> <b>PARTE FINAL</b>  RETORNO À CALMA  HIDRATAÇÃO  ALONGAR </td> <td style="width: 40%; padding: 5px;"> Volume: 10' </td> </tr> </table>		<b>PARTE FINAL</b> RETORNO À CALMA HIDRATAÇÃO ALONGAR	Volume: 10'							
<b>PARTE FINAL</b> RETORNO À CALMA HIDRATAÇÃO ALONGAR	Volume: 10'											
Nº de Séries	1											
Recuperação	15/30/60/2											
Activa/Passiva												
Nº Jogadores												
Espaço												
Forma												

<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			Volume:
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:	

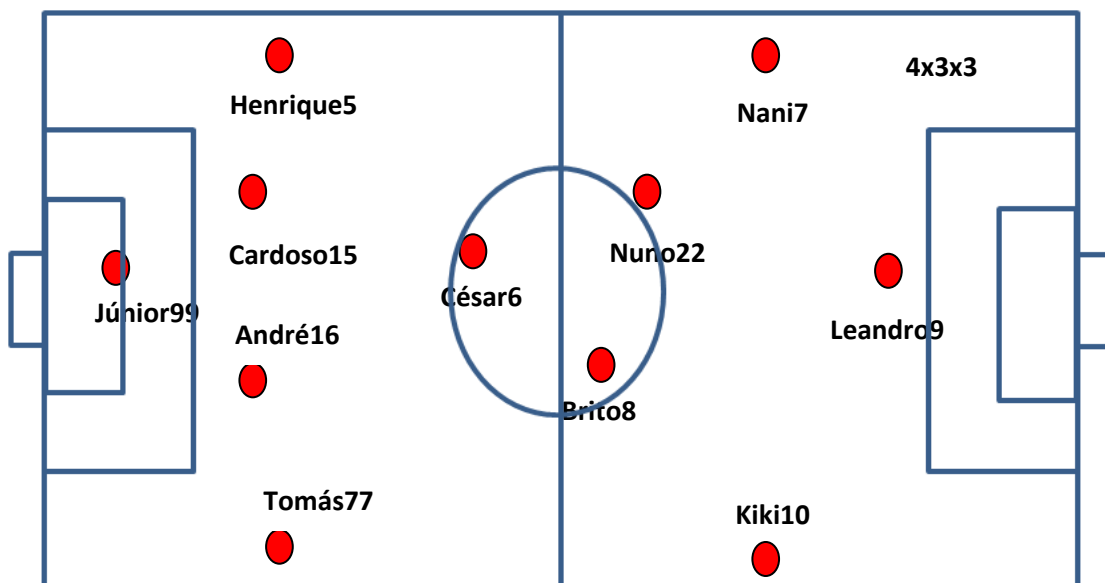
Campeonato – Semana de treinos que antecede o jogo com o Estoril Praia

## Missão: Estoril Praia

1ª Jornada: Setúbal 1 Estoril 5

2ª Jornada: Estoril 2 Imortal 1

3ª Jornada: Oeiras 0 Estoril 0



### Factos:

- 1) 2º Classificado do Campeonato
- 2) 7GM e 2GS
- 3) Ainda não perdeu para o Campeonato, tal como o Belenenses e o Cova da Piedade
- 4) Não sofreu mais de 2 golos no mesmo jogo

### PONTOS FORTES:

- ➔ Jogo de posse, com circulação, tentando depois desequilibrar com os extremos
- ➔ Qualidade individual: GR Júnior, médio Reymão76 (entrou 2ª parte) e extremos Kiki 10 e Nani7 (**importante não deixar virar para o jogo – rápidos e fortes 1x1**)
- ➔ “Bloqueiam” saídas a partir do GR, obrigando a bater
- ➔ Diagonais do médio Nuno nas costas do extremo Nani (vem dentro – corredor esquerdo)

### PONTOS A EXPLORAR:

- ➔ Equipa que ofensivamente vive muito das individualidades, principalmente dos extremos Kiki e Nani
- ➔ Transições defensivas pouco agressivas, com recuperação defensiva lenta
- ➔ Pouca intensidade e solidariedade defensivas (situações de 1x1 com os laterais)
- ➔ 3 jogadores na frente nos esquemas tácticos defensivos – podemos explorar para superioridade numérica em zona de finalização

## **Estoril Praia (vs Oeiras) – juvenis**

### **- Substituições:**

- 1) Ao intervalo, saiu DCD Nº16 André, entrou DCE Nº3 (DCE Nº15 Cardoso passou para DCD)
- 2) Entrou PL Nº39 para a saída do PL Nº9 Leandro (troca directa ≈ 60min)
- 3) Entrou MC Nº76 Reymão para a saída do MC Nº8 Brito (troca directa ≈ 75min)

Com a entrada destes últimos 2 jogadores, o Estoril aumentou a sua qualidade no corredor central. A estrutura 1-4-3-3 foi sempre mantida.

### **Algumas notas organização ofensiva:**

- Saída de bola do GR: na 1ª parte, quase sempre pelo DCD Nº16 André; circulação entre centrais e 6 e saída pelo corredor lateral direito (relação DCD-DD-ED); Referências para bola longa do GR – PL Leandro9 ou ED Kiki10; na 2ª parte DC arriscaram mais passes interiores para os MC entrelinhas (raramente conseguiram virar para o jogo); maior projecção dos laterais na 2ª parte.
- Na 1ª parte raramente conseguiram entrar em 2ª fase de construção em posse (muitas perdas de bola); quando conseguiram foi pelo ED Kiki que procurava quase sempre jogar num dos médios para variação do centro do jogo (importância de não deixar os extremos rodar com bola); na 2ª parte o EE Nani participou mais nas acções ofensivas, procurando ora dar largura ora espaços interiores (Extremos arriscam o 1x1); Extremos de pé trocado (Kiki pé esquerdo sempre no corredor direito e Nani pé direito no corredor esquerdo); diagonais do médio Nº22 Nuno nas costas de Nani quando este fazia movimento interior.
- Pouca profundidade ofensiva, especialmente no corredor central (PL muito desligado do jogo, com pouca mobilidade – quase sempre no corredor central).

### **Algumas notas transições defensivas:**


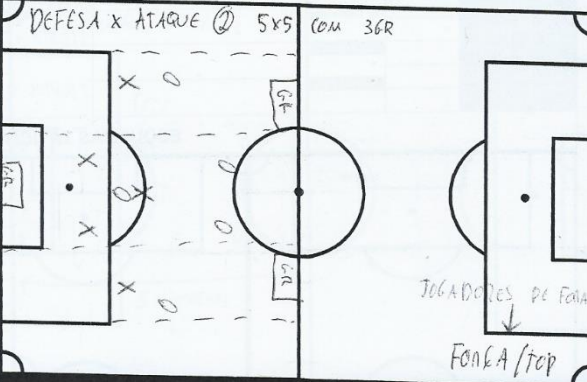
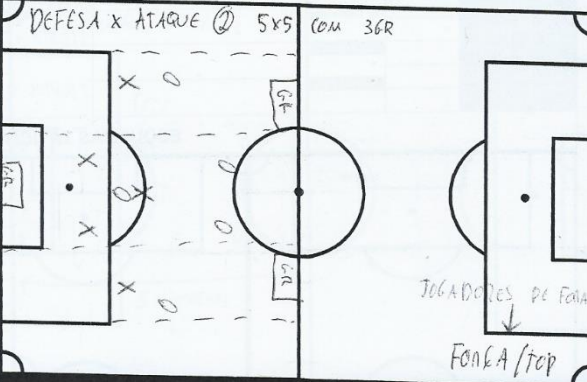
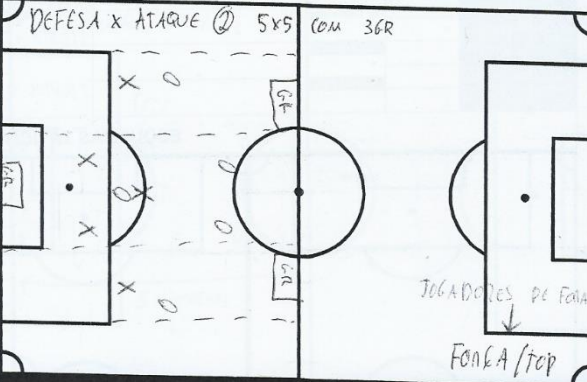
- Oeiras explorou muito as transições ofensivas pelos corredores laterais (principalmente pelo corredor direito defensivo do Estoril) – baixavam o bloco, permitindo a projecção dos laterais do Estoril e explorando, após RPB, o espaço nas suas costas.

Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
01/09/14	X							11	Nº3	46	4	90'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <b>Regime:</b> REGENERAÇÃO         </div> <div> <b>OBJECTIVOS</b> RECUPERAR OS JOGADORES AO RITMO AOS 206 NÃO JOGARAM         </div> </div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<b>Material</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
X		X	X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="5">Jogadores</th> <th colspan="4">Treino</th> <th>Posição</th> <th>Volume:</th> <th colspan="5">PARTE INICIAL</th> </tr> <tr> <th>Nome</th> <th>LS</th> <th>CD</th> <th>CI</th> <th>D</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th colspan="5"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Gonçalo Fernandes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td><td rowspan="10"> <b>GRUPO 1</b>            MOBILIDADE (AQUECIMENTO) 10'            JOGO 1.1 - 20' + 20' + 20'            V - 65'         </td> <td colspan="5" rowspan="10"> <b>GRUPO 2</b>            CORRIDA CONTINUA 5' + 5'            RABIAS TRANQUILAS 10'            FOOTVoley 10'            CORRIDA CONTINUA 5'            AQUECIMENTOS 5'         </td> </tr> <tr><td>Diogo Martins</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td></tr> <tr><td>Álvaro Ramalho</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td></tr> <tr><td>Alexandre Figueiredo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Diogo Rodrigues</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Josué</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Tiago Miranda</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Daniel Oliveira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td></tr> <tr><td>Janela</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td></tr> <tr><td>Sandro</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td></tr> <tr><td>Montola</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td></tr> <tr><td>Castanheira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td></tr> <tr><td>Pedro Caetano</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td></tr> <tr><td>Patrick Zidane</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td rowspan="10">           Volume:           <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>PARTE PRINCIPAL</b>  </div> </td> <td colspan="5" rowspan="10"></td> </tr> <tr><td>Trabulo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Pedro Marques</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Eduardo Barros</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Claudio</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Bruno Bruno</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Tomás Freitas</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Eduardo Correia</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Pacheco</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Kiki</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Miguel Bernardo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Braudio</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Wallacy</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> <tr><td>Simões</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> <tr><td>Afonso Alcario</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> <tr><td>Adilson Fernandes - Didi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> </tbody> </table>																Jogadores					Treino				Posição	Volume:	PARTE INICIAL					Nome	LS	CD	CI	D											Gonçalo Fernandes									GR	<b>GRUPO 1</b> MOBILIDADE (AQUECIMENTO) 10' JOGO 1.1 - 20' + 20' + 20' V - 65'	<b>GRUPO 2</b> CORRIDA CONTINUA 5' + 5' RABIAS TRANQUILAS 10' FOOTVoley 10' CORRIDA CONTINUA 5' AQUECIMENTOS 5'					Diogo Martins									GR	Álvaro Ramalho									GR	Alexandre Figueiredo									DC	Diogo Rodrigues									DC	Josué									DC	Tiago Miranda									DC	Daniel Oliveira									DD	Janela	X								DD	Sandro									DD	Montola	X								DE	Castanheira									DE	Pedro Caetano	X								DE	Patrick Zidane									MC	Volume: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>PARTE PRINCIPAL</b>  </div>						Trabulo									MC	Pedro Marques									MC	Eduardo Barros									MC	Claudio									MC	Bruno Bruno									MC	Tomás Freitas									MC	Eduardo Correia									EXT	Pacheco									EXT	Kiki									EXT	Miguel Bernardo									EXT	Braudio									EXT	Wallacy	X								PL	Simões									PL	Afonso Alcario									PL	Adilson Fernandes - Didi									PL
Jogadores					Treino				Posição	Volume:	PARTE INICIAL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Nome	LS	CD	CI	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Gonçalo Fernandes									GR	<b>GRUPO 1</b> MOBILIDADE (AQUECIMENTO) 10' JOGO 1.1 - 20' + 20' + 20' V - 65'	<b>GRUPO 2</b> CORRIDA CONTINUA 5' + 5' RABIAS TRANQUILAS 10' FOOTVoley 10' CORRIDA CONTINUA 5' AQUECIMENTOS 5'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Diogo Martins									GR																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Álvaro Ramalho									GR																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Alexandre Figueiredo									DC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Diogo Rodrigues									DC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Josué									DC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Tiago Miranda									DC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Daniel Oliveira									DD																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Janela	X								DD																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Sandro									DD																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Montola	X								DE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Castanheira									DE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Pedro Caetano	X								DE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Patrick Zidane									MC	Volume: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>PARTE PRINCIPAL</b>  </div>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Trabulo									MC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Pedro Marques									MC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Eduardo Barros									MC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Claudio									MC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Bruno Bruno									MC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Tomás Freitas									MC																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Eduardo Correia									EXT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Pacheco									EXT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Kiki									EXT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Miguel Bernardo									EXT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Braudio									EXT																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Wallacy	X								PL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Simões									PL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Afonso Alcario									PL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Adilson Fernandes - Didi									PL																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Tempo						Técnicos					Var. Evolução																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Intensidade						Táticos																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Repetições						Físicos					Cap. Condicionais																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Nº de Séries											Descrição																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Recuperação						Cap. Coordenativas																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Activa/Passiva						Psicológicos																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Nº Jogadores						Cognitivos																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Espaço																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Forma																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												



Volume:		<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Tempo		Técnicos		Var. Evolução	
Intensidade		Táticos		<div style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></div> <div style="text-align: right;">Volume:</div> <div style="height: 50px; text-align: center;"> </div>	
Repelições		Físicos	Cap. Condicionais		
Nº de Séries		Cap. Coordenativas	Descrição		
Recuperação		Psicológicos			
Activa/Passiva		Cognitivos			
Nº Jogadores					
Espaço					
Forma					
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>					
DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO	
Lesionados:			Observações:		

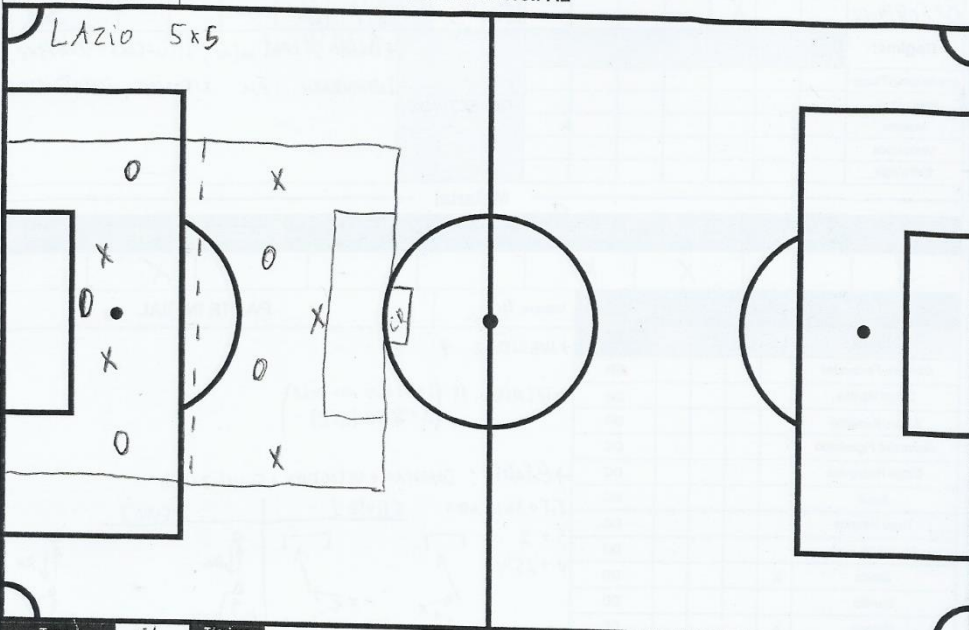
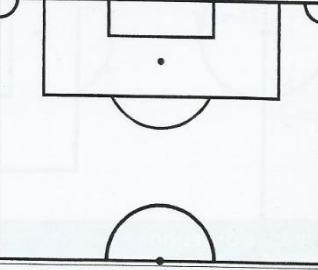
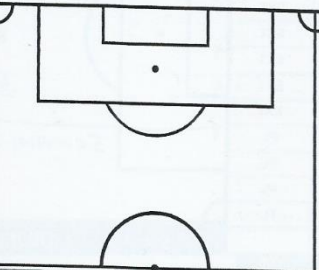
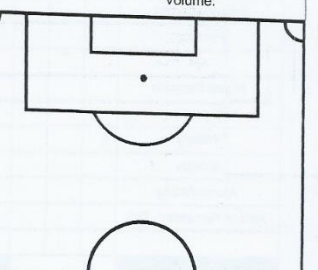


Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.																																																																																																																																																																																																																																																								
02/09/2014		X						11	Nº3	47	4	90'																																																																																																																																																																																																																																																											
<div style="text-align: right;">  </div>																																																																																																																																																																																																																																																																							
<b>Regime:</b> REBEVENAÇÃO																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Intensidade/Pausa</th> <th>Intensidade</th> <th>Volume</th> <th>Velocidade</th> <th>Estratégia</th> <th>OBJECTIVOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>																Intensidade/Pausa	Intensidade	Volume	Velocidade	Estratégia	OBJECTIVOS																																																																																																																																																																																																																																																		
Intensidade/Pausa	Intensidade	Volume	Velocidade	Estratégia	OBJECTIVOS																																																																																																																																																																																																																																																																		
<b>Material</b>																																																																																																																																																																																																																																																																							
Bolas		C. Azuis		C. Verdes		C. Vermelhos		Cones		Varas		Escadas		Marcas		Barreiras																																																																																																																																																																																																																																																							
X				X		X								X																																																																																																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Jogadores</th> <th colspan="4">Treino</th> <th>Posição</th> <th>Volume: 35'±</th> <th>PARTE INICIAL</th> </tr> <tr> <th>Nome</th> <th>LS</th> <th>CD</th> <th>CI</th> <th>D</th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Gonçalo Fernandes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td><td></td><td>→ 2 VOLTAS 3'</td></tr> <tr><td>Diogo Martins</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td><td></td><td>→ MOBILIDADE/AQUECIMENTO 10'</td></tr> <tr><td>Álvaro Ramalho</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Alexandre Figueiredo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Diogo Rodrigues</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td><td></td><td>→ RONALDO</td></tr> <tr><td>Josué</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Tiago Miranda</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td><td></td><td>T.T - 10'</td></tr> <tr><td>Daniel Oliveira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td><td></td><td>S - 1</td></tr> <tr><td>Janela</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td><td></td><td>V - 10'±</td></tr> <tr><td>Sandro</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Montola</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Castanheira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Pedro Caetano</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Patrick Zidanne</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Trabulo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Pedro Marques</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Eduardo Barros</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Claudio</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bruno Bruno</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Tomás Freitas</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Eduardo Correia</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Pacheco</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kiki</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Miguel Bernardo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Braudilio</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Wallacy</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Simões</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Afonso Alcario</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Adilson Fernandes - Didi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>																Jogadores	Treino				Posição	Volume: 35'±	PARTE INICIAL	Nome	LS	CD	CI	D				Gonçalo Fernandes					GR		→ 2 VOLTAS 3'	Diogo Martins					GR		→ MOBILIDADE/AQUECIMENTO 10'	Álvaro Ramalho					GR			Alexandre Figueiredo					DC			Diogo Rodrigues					DC		→ RONALDO	Josué					DC			Tiago Miranda					DC		T.T - 10'	Daniel Oliveira					DD		S - 1	Janela	X				DD		V - 10'±	Sandro					DD			Montola	X				DE			Castanheira					DE			Pedro Caetano	X				DE			Patrick Zidanne					MC			Trabulo					MC			Pedro Marques					MC			Eduardo Barros					MC			Claudio					MC			Bruno Bruno					MC			Tomás Freitas					MC			Eduardo Correia					EXT			Pacheco					EXT			Kiki					EXT			Miguel Bernardo					EXT			Braudilio					EXT			Wallacy	X				PL			Simões					PL			Afonso Alcario					PL			Adilson Fernandes - Didi					PL		
Jogadores	Treino				Posição	Volume: 35'±	PARTE INICIAL																																																																																																																																																																																																																																																																
Nome	LS	CD	CI	D																																																																																																																																																																																																																																																																			
Gonçalo Fernandes					GR		→ 2 VOLTAS 3'																																																																																																																																																																																																																																																																
Diogo Martins					GR		→ MOBILIDADE/AQUECIMENTO 10'																																																																																																																																																																																																																																																																
Álvaro Ramalho					GR																																																																																																																																																																																																																																																																		
Alexandre Figueiredo					DC																																																																																																																																																																																																																																																																		
Diogo Rodrigues					DC		→ RONALDO																																																																																																																																																																																																																																																																
Josué					DC																																																																																																																																																																																																																																																																		
Tiago Miranda					DC		T.T - 10'																																																																																																																																																																																																																																																																
Daniel Oliveira					DD		S - 1																																																																																																																																																																																																																																																																
Janela	X				DD		V - 10'±																																																																																																																																																																																																																																																																
Sandro					DD																																																																																																																																																																																																																																																																		
Montola	X				DE																																																																																																																																																																																																																																																																		
Castanheira					DE																																																																																																																																																																																																																																																																		
Pedro Caetano	X				DE																																																																																																																																																																																																																																																																		
Patrick Zidanne					MC																																																																																																																																																																																																																																																																		
Trabulo					MC																																																																																																																																																																																																																																																																		
Pedro Marques					MC																																																																																																																																																																																																																																																																		
Eduardo Barros					MC																																																																																																																																																																																																																																																																		
Claudio					MC																																																																																																																																																																																																																																																																		
Bruno Bruno					MC																																																																																																																																																																																																																																																																		
Tomás Freitas					MC																																																																																																																																																																																																																																																																		
Eduardo Correia					EXT																																																																																																																																																																																																																																																																		
Pacheco					EXT																																																																																																																																																																																																																																																																		
Kiki					EXT																																																																																																																																																																																																																																																																		
Miguel Bernardo					EXT																																																																																																																																																																																																																																																																		
Braudilio					EXT																																																																																																																																																																																																																																																																		
Wallacy	X				PL																																																																																																																																																																																																																																																																		
Simões					PL																																																																																																																																																																																																																																																																		
Afonso Alcario					PL																																																																																																																																																																																																																																																																		
Adilson Fernandes - Didi					PL																																																																																																																																																																																																																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Volume:</th> <th>PARTE PRINCIPAL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>           DEFESA x ATAQUE (2) 5x5 COM 36R   </td> </tr> </tbody> </table>																Volume:	PARTE PRINCIPAL		DEFESA x ATAQUE (2) 5x5 COM 36R 																																																																																																																																																																																																																																																				
Volume:	PARTE PRINCIPAL																																																																																																																																																																																																																																																																						
	DEFESA x ATAQUE (2) 5x5 COM 36R 																																																																																																																																																																																																																																																																						
<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>																																																																																																																																																																																																																																																																							
Tempo		Técnicos		Var. Evolução																																																																																																																																																																																																																																																																			
Intensidade		Táticos																																																																																																																																																																																																																																																																					
Repetições		Físicos		Descrição																																																																																																																																																																																																																																																																			
Nº de Séries		Cap. Condicionais																																																																																																																																																																																																																																																																					
Recuperação		Cap. Coordenativas																																																																																																																																																																																																																																																																					
Activa/Passiva		Psicológicos																																																																																																																																																																																																																																																																					
Nº Jogadores		Cognitivos																																																																																																																																																																																																																																																																					
Espaço																																																																																																																																																																																																																																																																							
Forma																																																																																																																																																																																																																																																																							

Volume: 2541-		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
<p style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 10px;">JOGO ÁREA À BALIZA</p>				
Tempo	7'	<b>Técnicos</b>	Var. Evolução	
Intensidade		<b>Táticos</b>	<div style="text-align: right; font-size: 0.8em; margin-bottom: 5px;">Volume: 2541</div> <p style="margin-top: 10px;">RETORNO À CALMA</p> <p>ALONGAR</p> <p>ABDOMINAIS + FLEXÕES</p>	
Repetições	3	<b>Físicos</b>		Cap. Condicionais
Nº de Séries		Cap. Coordenativas		Descrição
Recuperação		<b>Psicológicos</b>		CONDICIONANTES:
Ativa/Passiva		<b>Cognitivos</b>		1 PONTO → TOCA
Nº Jogadores				2 PONTOS → GOLO
Espaço				
Forma				
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>				
Volume:				
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO		
Lesionados:	Observações:			

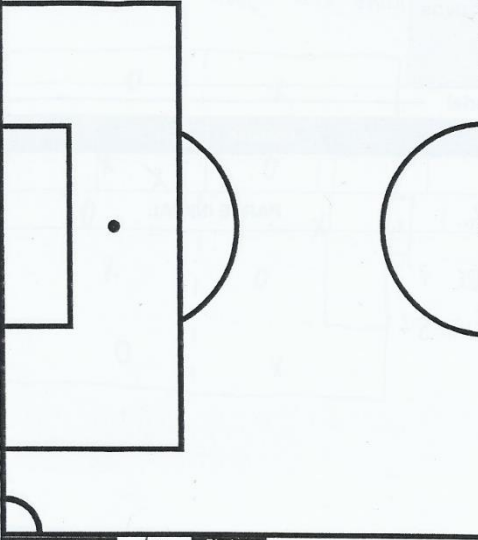
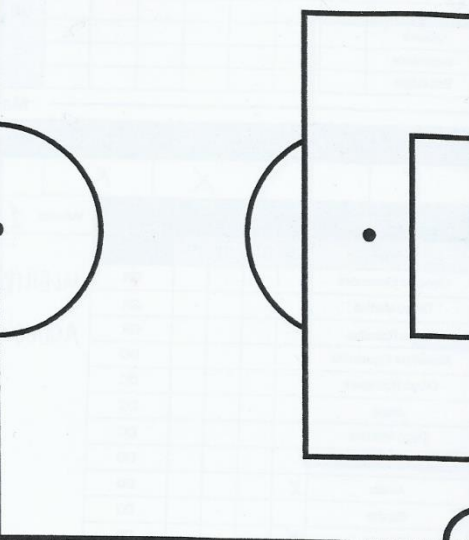
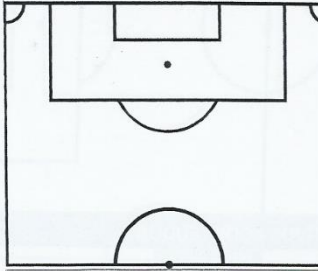
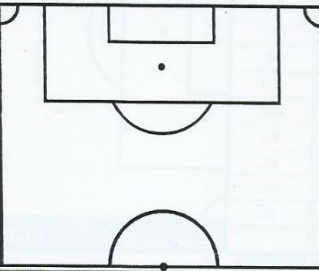
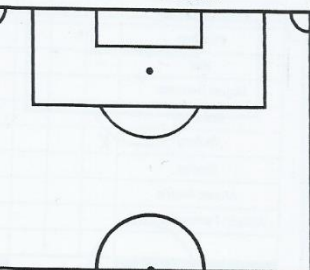


Página | 127

Volume: 30'4L		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">LAZIO 5x5</p> 		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"><b>PARTE FINAL</b></p> <p style="margin: 0;">Volume: 20'4L</p> </div>	
Tempo	6'	Técnicos	Var. Evolução
Intensidade		Táticos	
Repetições	4	Físicos	
Nº de Séries		Cap. Condicionais	
Recuperação	1'30''	Cap. Coordenativas	
Activa/Passiva		Psicológicos	
Nº Jogadores		Cognitivos	
Espaço		<p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">Descrição: OS TRES DEFESAS TEM QUE CONSEGUIR ULTIMA PASSAR A LINHA COM BOLA CONTROLADA E CRIAR 3x3 DO LADO ATACANTE FAZER O EXERCÍCIO IGUAL 2x</p>	
Forma		<p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">REPOUSO À CALHA ALONGAMENTOS</p>	
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
Volume:			
			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:	



Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.		
04/09/2014				X				11h30	49	4	90'						
Regime: REGENERAÇÃO										OBJECTIVOS: TRABALHO BLOCO DEFENSIVO. RITMO COM JOGO 11x11							
Intensidade/Pausa																	
Intensidade																	
Volume																	
Velocidade																	
Estratégia																	
Material																	
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras									
X		X	X				X										
Jogadores										Treino		Posição		Volume: 104'		PARTE INICIAL	
Nome										LS	CD	CI	D				
Gonçalo Fernandes														GR	MOBILIDADE 7'		
Diogo Martins														GR	AQUECIMENTO 5'		
Álvaro Ramalho														GR			
Alexandre Figueiredo														DC			
Diogo Rodrigues														DC			
Josué														DC			
Tiago Miranda														DC			
Daniel Oliveira														DD			
Janela										X				DD			
Sandro														DD			
Monteio										X				DE			
Castanheira														DE			
Pedro Caetano												X		DE			
Patrick Zidanne														MC	Volume: 15'		
Trabulo														MC	PARTE PRINCIPAL		
Pedro Marques														MC	BAYERN		
Eduardo Barros														MC			
Claudio														MC			
Bruno Bruno														MC			
Tomás Freitas														MC			
Eduardo Correia														EXT			
Pacheco														EXT			
Kiki														EXT			
Miguel Bernardo														EXT			
Braudilio														EXT			
Wallacy										X				PL			
Simões														PL			
Afonso Alcario														PL			
Adilson Fernandes - Didi														PL			
OBJECTIVOS - CONTEÚDOS																	
Tempo										15'		Técnicos		Var. Evolução			
Intensidade												Táticos					
Repetições										4		Físicos		Cap. Condicionais			
Nº de Séries										4		Cap. Coordenativas		Descrição			
Recuperação												Psicológicos		VEN OSCILAÇÕES / COBERTURAS			
Activa/Passiva												Cognitivos		DO BLOCO DEFENSIVO E			
Nº Jogadores														SAS TRANSIÇÕES DEFENSIVAS.			
Espaço																	
Forma																	

Volume: 60'4		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<p style="font-size: 1.2em; margin-top: 0;">JOGO 11x11</p> 			
Tempo	15'	Técnicos	Var. Evolução
Intensidade		Táticos	
Repetições	4	Físicos	Cap. Condicionais
Nº de Séries		Cap. Coordenativas	Descrição
Recuperação	2/HIV	Psicológicos	REVEN DURANTE O
Activa/Passiva		Cognitivos	JOGO PROCESSO Q/DEF
Nº Jogadores		E BOLAS PARADAS	
Espaço			
Forma			
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
Volume:			
			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:	

Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
05/09/14					X				3	50	4	90'			



<b>Regime:</b>	REGENERAÇÃO								<b>OBJECTIVOS</b> ESTRATÉGIA PARA O JOGO. TACICAN MODELO DE JOGO							
Intensidade/Pausa																
Intensidade																
Volume																
Velocidade																
Estratégia																

Material								
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras
		X	X				X	

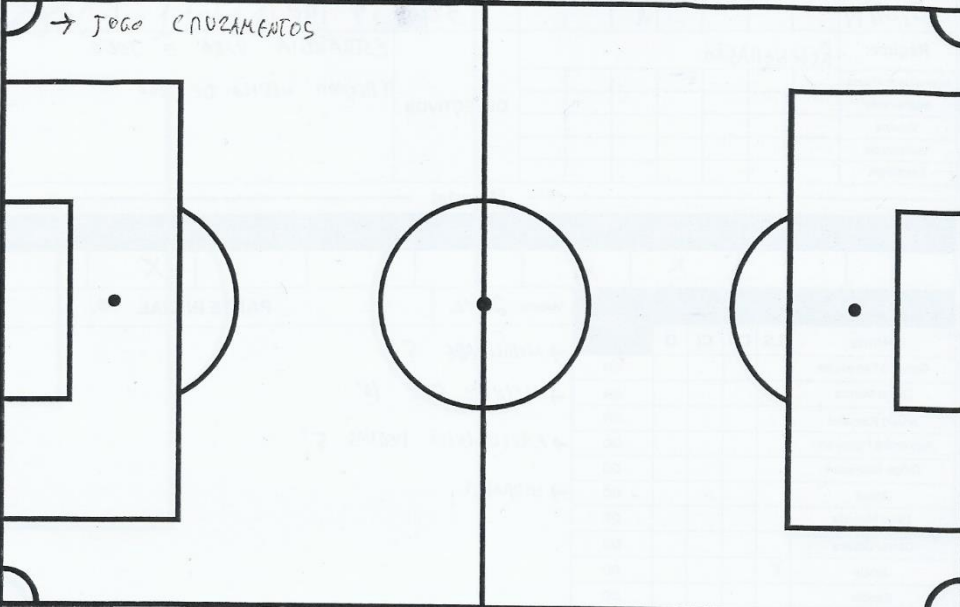
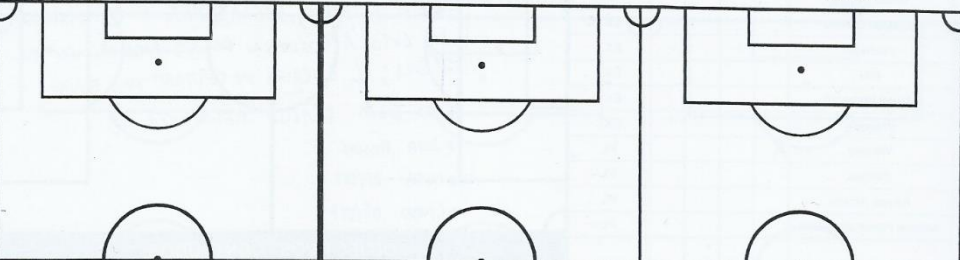
Jogadores	Treino				Posição	Volume: 2541	PARTE INICIAL
Nome	LS	CD	CI	D			
Gonçalo Fernandes					GR		→ MOBILIDADE 5'
Diogo Martins					GR		→ MÊINHOS 5x2 10'
Álvaro Ramalho					GR		
Alexandre Figueiredo					DC		→ ARQUEJAMENTOS PENAS 5'
Diogo Rodrigues					DC		
Josué					DC		→ HIDRATAÇÃO
Tiago Miranda					DC		
Daniel Oliveira					DD		
Janela	X				DD		
Sandro					DD		
Montola	X				DE		
Castanheira					DE		
Pedro Caetano			X		DE		
Patrick Zidanne					MC	Volume: 4041	PARTE PRINCIPAL
Trabulo					MC		
Pedro Marques					MC		
Eduardo Barros					MC		
Claudio					MC		
Bruno Bruno					MC		
Tomás Freitas					MC		
Eduardo Correia					EXT		
Pacheco					EXT		
Kiki					EXT		
Miguel Bernardo					EXT		
Braudílio					EXT		
Wallacy	X				PL		
Simões					PL		
Afonso Alcario					PL		
Adilson Fernandes - Didi					PL		

**JOGO 41x17 PARA VEA:**

- 1ª FASE CONSTRUÇÃO:
- SAÍDA COM 2ª TACTICA
- PASSO GR → LATERAL
- EXT FECHADOS; JOGAR DIRETO NO PL; DIAGONAL DO EXT; A PROXIMAÇÃO DOS 8'S PARA O GANHO DA 2ª BOLA; PL ENCAIXAR NO CENTRAL MAIS BAIXO; PARA JOGAR DIRETO REGENERAÇÃO PL
- 2ª FASE PRESSING
- CAMPOS OF/DEF
- LINHAS OF/DEF

OBJECTIVOS - CONTEÚDOS			
Tempo	Técnicos	Var. Evolução	
Intensidade	Táticos		
Repetições			
Nº de Séries	Físicos	Cap. Condicionais	Descrição
Recuperação	Cap. Coordenativas		JOGO CALMO, PASSADO, PARA CONDIÇÃO MOVIMENTAÇÕES E POSICIONAMENTOS.
Activa/Passiva	Psicológicos		
Nº Jogadores			
Espaço	Cognitivos		
Forma			



Volume: 1546		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<p>→ JOGO CRUZAMENTOS</p> 			
Tempo		Técnicos	Var. Evolução
Intensidade		Táticos	
Repetições		Físicos	Cap. Condicionais
Nº de Séries		Cap. Coordenativas	Descrição
Recuperação		Psicológicos	
Activa/Passiva		Cognitivos	
Nº Jogadores			
Espaço			
Forma			
		<b>PARTE FINAL</b>	
		<p>→ ALONBAA</p> <p>Volume: 201</p>	
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO
Lesionados:		Observações:	



Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
06/09/2014						X		11h 3		51	4	90'			
<b>Regime:</b> REGENERAÇÃO															
<b>OBJECTIVOS</b>															
POTENCIA: - VELOCIDADE - FORÇA - JOGO CUNTO A BUCOS TOQUES - FINALIZAÇÃO															
<b>Material</b>															
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras							
		X	X				X								
Jogadores		Treino				Posição	Volume: 10'41- <b>PARTE INICIAL</b>								
Nome		LS	CD	CI	D		→ MOBILIDADE/AQUECIMENTO								
Gonçalo Fernandes						GR									
Diogo Martins						GR									
Alvaro Ramalho						GR									
Alexandre Figueiredo						DC									
Diogo Rodrigues						DC									
Josué						DC									
Tiago Miranda						DC									
Daniel Oliveira						DD									
Janela						DD									
Sandro						DD									
Montola						DE									
Castanheira						DE									
Pedro Caetano						DE									
Patrick Zidane						MC									
Trabulo						MC									
Pedro Marques						MC									
Eduardo Barros						MC									
Claudio						MC									
Bruno Bruno						MC									
Tomás Freitas						MC									
Eduardo Correia						EXT									
Pacheco						EXT									
Kiki						EXT									
Miguel Bernardo						EXT									
Braudilio						EXT									
Wallacy						PL									
Simões						PL									
Afonso Alcario						PL									
Adilson Fernandes - Didi						PL									
							Volume: 15'41- <b>PARTE PRINCIPAL</b>								
							→ PORTAL COM VELOCIDADE REACÇÃO.								
<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>															
Tempo		5x 10' JORDA				Técnicos		Var. Evolução							
Intensidade						Táticos		PRINCIPAL CRUZAMENTO DE PÉ ESQUERDO DEPOIS DE PONTA							
Repetições		5x 10' JORDA				Físicos		Cap. Condicionais							
Nº de Séries		2				Cap. Coordenativas		Descrição							
Recuperação						Psicológicos		FINALIZAÇÃO COM OBJECTIVO PRINCIPAL DE VELOCIDADE							
Activa/Passiva						Cognitivos									
Nº Jogadores															
Espaço															
Forma															

Volume: 25'+1		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<p>→ EQUADON</p>		<p>→ EQUIPAS DE FOLIA Método 5x2</p>	
Tempo	5'	Técnicos	Var. Evolução
Intensidade		Táticos	
Repetições	4 por equipa	Físicos	Cap. Condicionais
Nº de Séries	1	Cap. Coordenativas	Descrição
Recuperação	Método	Cap. Psicológicos	<p><b>PARTE FINAL</b></p> <p>+ PENALTYS</p> <p>+ MOBILIDADE ARTICULAR</p> <p style="text-align: right;">Volume: 104</p>
Activa/Passiva		Cognitivos	
Nº Jogadores			
Espaço			
Forma			
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
Volume:			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:	

## Missão: Cova da Piedade



1ª Jornada: Despertar 0 – Cova 4

2ª Jornada: Cova 0 – Setúbal 0

3ª Jornada: Imortal 1 – Cova 1

4ª Jornada: Cova 0 – Oeiras 0



### Factos:

- 5) 6º Classificado do Campeonato
- 6) 1V, 3E, 0D (5GM e 1GS)
- 7) Tal como o Belenenses, ainda não perdeu qualquer jogo

### PONTOS FORTES:

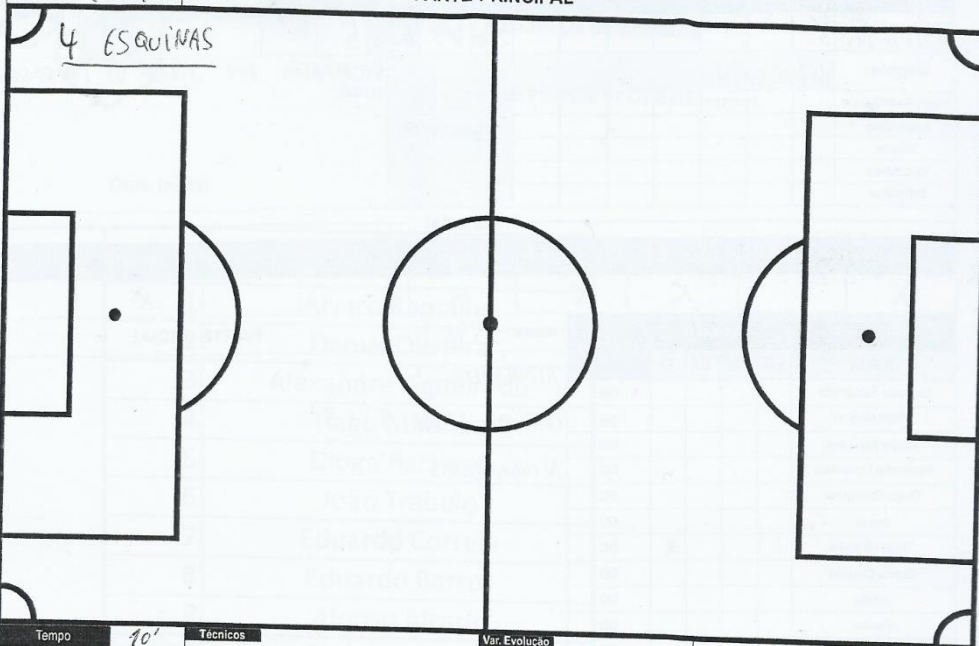
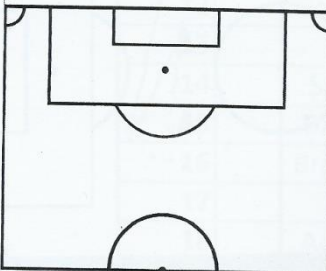
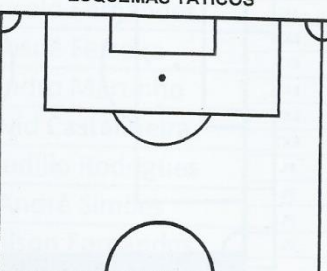
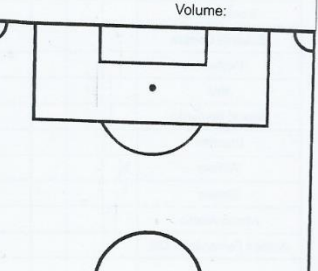
- ➔ Combinações e envolvimento (lateral, extremo, MI) principalmente pelo corredor direito
- ➔ Jogadores rápidos e tecnicamente evoluídos (extremos e interiores)
- ➔ Equipa lutadora, com espírito guerreiro, que acredita na vitória até ao apito final

### PONTOS A EXPLORAR:

- ➔ Equipa que cometeu alguns erros na 1ª construção quando pressionados
- ➔ Dificuldades nas transições defensivas quando a bola sai rápido da zona de pressão
- ➔ Pouco activos e intensos nos esquemas tácticos defensivos



Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
29/04/14	X							21:00h	Nº3	62	5	90'			
<b>Regime:</b> VELOCIDADE								RECUPERAÇÃO DOS JOGOS DO FIM DE SEMANA							
Intensidade/Pausa								<b>OBJECTIVOS</b>							
Intensidade															
Volume															
Velocidade															
Estratégia															
<b>Material</b>															
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras							
X		X	X	X			X								
<b>Jogadores</b>		<b>Treino</b>				<b>Posição</b>	Volume: 25'4"	<b>PARTE INICIAL</b>							
<b>Nome</b>	LS	CD	CI	D											
Gonçalo Fernandes					GR	ALONGAMENTOS 5'									
Diogo Martins					GR	CORRIDA LENTA 5' + 5'									
Álvaro Ramalho					GR	ALONGAMENTOS 5'									
Alexandre Figueiredo					DC										
Diogo Rodrigues					DC										
Josué					DC										
Tiago Miranda			X		DC										
Daniel Oliveira					DD										
Janela					DD										
Sandro					DD										
Montoiá	X				DE										
Castanheira					DE										
Pedro Caetano	X				DE										
Patrick Zidanne					MC	Volume: 30'4"	<b>PARTE PRINCIPAL</b>								
Trabulo					MC	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>① TÉCNICA 2x2 (m 1 BOLA)</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>② TÉCNICA / PASSE</p>  </div> </div>									
Pedro Marques					MC										
Eduardo Barros					MC										
Claudio	X				MC										
Bruno Bruno					MC										
Tomás Freitas					MC										
Eduardo Correia					EXT										
Pacheco					EXT										
Kiki					EXT										
Miguel Bernardo					EXT										
Braudílio					EXT										
Wallacy	X				PL										
Simões					PL										
Afonso Alcario					PL										
Adilson Fernandes - Didi					PL										
<b>Tempo</b>						<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>									
<b>Intensidade</b>						<b>Técnicos</b>						<b>Var. Evolução</b>			
<b>Repetições</b>						<b>Táticos</b>						<b>Descrição</b>			
<b>Nº de Séries</b>						<b>Físicos</b> Cap. Condicionais									
<b>Recuperação</b>						<b>Cap. Coordenativas</b>									
<b>Activa/Passiva</b>						<b>Psicológicos</b>									
<b>Nº Jogadores</b>						<b>Cognitivos</b>									
<b>Espaço</b>															
<b>Forma</b>															

Volume: 20'46		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">4 ESQUINAS</p> 		<p style="text-align: center; font-weight: bold;">PARTE FINAL</p> <p style="margin: 0;">PERMANEÇA CALMA</p> <p style="margin: 0;">ALONGAMENTOS</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Volume: 10'</p>	
Tempo	10'	Técnicos	Var. Evolução
Intensidade	2	Táticos	Descrição
Repetições	2	Físicos	
Nº de Séries		Cap. Condicionais	
Recuperação		Cap. Coordenativas	
Activa/Passiva		Psicológicos	
Nº Jogadores		Cognitivos	
Espaço			
Forma			
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
Volume:			
			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:	




Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
30/09/14		X						22:00	V.03	63	5	100'			
<b>Regime:</b> VELOCIDADE															
<b>OBJECTIVOS</b>										VELOCIDADE PASSING/DEFINIR BOLA DA ZONA DE PRESSÃO					
<b>Material</b>															
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras							
X		X	X	X			X								
<b>Jogadores</b>															
Nome		Treino				Posição									
		LS	CD	CI	D										
Gonçalo Fernandes						GR		Volume: 5 S'+L <b>PARTE INICIAL</b> MOBILIDADE/AQUECIMENTO 10' FONÇA A PARES 10' MOBILIDADE 5' VELOCIDADE ① T.T. 4x JOGADOR T.P. 45" S-2 T.P.E.S-3' V-15" NOTA-SÓLO STRIKE 16m " " 20m " " 20m							
Diogo Martins						GR									
Álvaro Ramalho						GR									
Alexandre Figueiredo						DC									
Diogo Rodrigues						DC									
Josué						DC									
Tiago Miranda						DC									
Daniel Oliveira						DD									
Janela						DD									
Sandro		X				DD									
Montola		X				DE									
Castanheira		X			X	DE									
Pedro Caetano		X				DE									
Patrick Zidane						MC									
Trabulo						MC									
Pedro Marques						MC									
Eduardo Barros						MC									
Claudio		X				MC									
Bruno Bruno		X				MC									
Tomás Freitas						MC									
Eduardo Correia						EXT									
Pacheco						EXT									
Kiki						EXT									
Miguel Bernardo						EXT									
Braudilio						EXT									
Wallacy		X				PL									
Simões						PL									
Afonso Alcario						PL									
Adilson Fernandes - Didi						PL									
<b>PARTE PRINCIPAL</b> Volume: 20'+L RUSSO															
<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>															
Tempo		6'				Técnicos		Var. Evolução							
Intensidade						Táticos									
Repetições		3				Físicos		Cap. Condicionais							
Nº de Séries		1				Cap. Coordenativas									
Recuperação						Psicológicos		Descrição							
Activa/Passiva						Cognitivos		CADA: 5 PASSOS TIHAM BOLA DA ZONA DE PRESSÃO EQUIPA QUE PERDE DOSSSE FICA A RECUPERAR.							
Nº Jogadores															
Espaço															
Forma															

Volume: 40'41-		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
① EXERCÍCIO DE FINALIZAÇÃO 2x2/3x2 V-15'41-		② JOGO ÁREA A ÁREA (3 SEÇÕES) T.T-7'47+7' V-25'41-	
Tempo	Técnicos	Var. Evolução	<b>PARTE FINAL</b>
Intensidade	Táticos	Descrição	RETORNO À CALHA
Repetições	Físicos	2-CONDICIONANTES: → APOI PÉDIA DA BOLA 6" PARA RECUPERAR EQUÍPO → EQUIPA SEM BOLA JOGA EM DOIS SEÇÕES	ALONGAMENTOS
Nº de Séries	Cap. Condicionais	Volume: 10'41-	
Recuperação	Cap. Coordenativas	<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>	
Activa/Passiva	Psicológicos		
Nº Jogadores	Cognitivos		
Espaço	Volume:		
Forma			
DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:	



Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
01/10/14			X					22h	Nº3	64	5	90'			

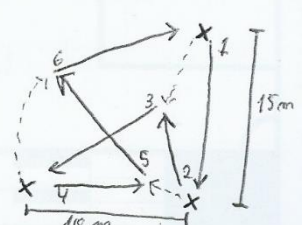


Regime:	Intensidade/Pausa	Intensidade	Volume	Velocidade	Estratégia
VELOCIDADE					

OBJECTIVOS							
PASSING/POSSE DE BOLA FINALIZADO.							

Material							
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas
X		X	X	X			X

Jogadores	Treino				Posição	Volume: 30'4
Nome	LS	CD	CI	D		
Gonçalo Fernandes					GR	<b>PARTE INICIAL</b> 2 VULTAS MOBILIDADE/AQUECIMENTO 10'4. EXERCÍCIO DE PASSE. T.I. 5' (DIREITA) + 5' (ESQUERDA) V - 20'4.
Diogo Martins					GR	
Álvaro Ramalho					GR	
Alexandre Figueiredo					DC	
Diogo Rodrigues					DC	
Josué					DC	
Tiago Miranda					DC	
Daniel Oliveira					DD	
Janela					DD	
Sandro					DD	
Montola	X				DE	
Castanheira					DE	
Pedro Caetano	X				DE	
Patrick Zidanne					MC	
Trabulo					MC	
Pedro Marques					MC	
Eduardo Barros					MC	
Claudio	X				MC	
Bruno Bruno	X				MC	
Tomás Freitas					MC	
Eduardo Correia					EXT	
Pacheco					EXT	
Kiki					EXT	
Miguel Bernardo					EXT	
Braudílio					EXT	
Wallacy		X			PL	
Simões					PL	
Afonso Alcario					PL	
Adilson Fernandes - Didi					PL	

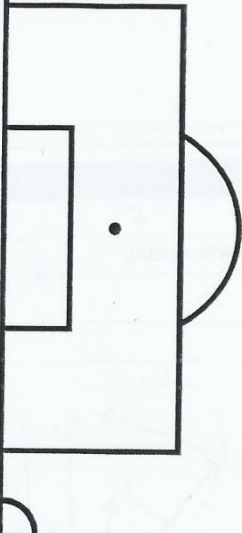
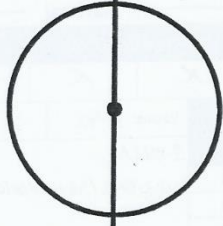
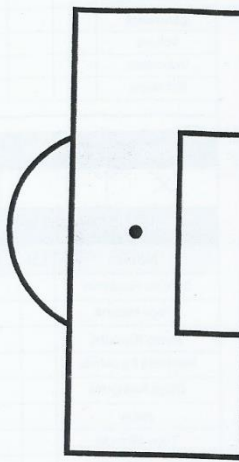
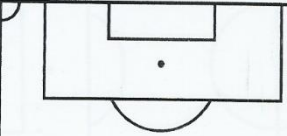

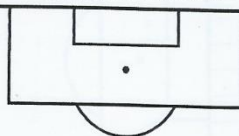

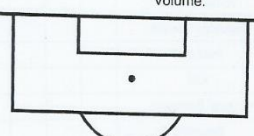



Volume: 20'4		PARTE PRINCIPAL	
EQUADON.			

OBJECTIVOS - CONTEÚDOS			
Tempo	5'	Técnicos	Var. Evolução
Intensidade		Táticos	
Repetições		Físicos	Cap. Condicionais
Nº de Séries			Cap. Coordenativas
Recuperação		Psicológicos	
Activa/Passiva		Cognitivos	
Nº Jogadores			
Espaço			
Forma			

**Descrição**  
 4 EQUIPAS / A EQUIPA DE FORA FAZ TÉCNICA A PARES DURANTE 5'.



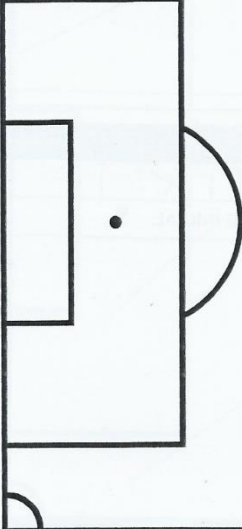
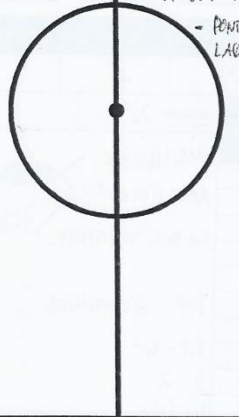
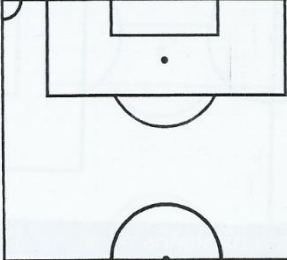
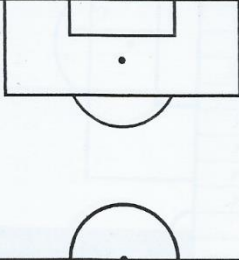
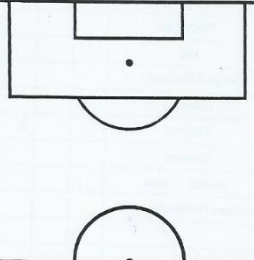
Volume: 50'41-		<b>PARTE PRINCIPAL</b>																																			
<p>MALDINI V-26'41-</p> 	<p>JOGO REDUZIDO 7x7 + 7 (Apoios Frontais) T, 1-5' REP-6 V-30'41-</p> 																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Tempo</td><td></td></tr> <tr><td>Intensidade</td><td></td></tr> <tr><td>Repetições</td><td></td></tr> <tr><td>Nº de Séries</td><td></td></tr> <tr><td>Recuperação</td><td></td></tr> <tr><td>Activa/Passiva</td><td></td></tr> <tr><td>Nº Jogadores</td><td></td></tr> <tr><td>Espaço</td><td></td></tr> <tr><td>Forma</td><td></td></tr> </table>	Tempo		Intensidade		Repetições		Nº de Séries		Recuperação		Activa/Passiva		Nº Jogadores		Espaço		Forma		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Técnicos</td><td></td></tr> <tr><td>Táticos</td><td></td></tr> <tr><td>Físicos</td><td>Cap. Condicionais</td></tr> <tr><td></td><td>Cap. Coordenativas</td></tr> <tr><td>Psicológicos</td><td></td></tr> <tr><td>Cognitivos</td><td></td></tr> </table>	Técnicos		Táticos		Físicos	Cap. Condicionais		Cap. Coordenativas	Psicológicos		Cognitivos		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Var. Evolução</td><td></td></tr> <tr><td>Descrição</td><td></td></tr> </table>	Var. Evolução		Descrição		<p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <p>RETORNO À CALMA Volume: 70'41-</p> <p>ALONGAMENTOS</p>
Tempo																																					
Intensidade																																					
Repetições																																					
Nº de Séries																																					
Recuperação																																					
Activa/Passiva																																					
Nº Jogadores																																					
Espaço																																					
Forma																																					
Técnicos																																					
Táticos																																					
Físicos	Cap. Condicionais																																				
	Cap. Coordenativas																																				
Psicológicos																																					
Cognitivos																																					
Var. Evolução																																					
Descrição																																					
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>																																					
Volume:																																					
 	 	 																																			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO																																			
Lesionados:		Observações:																																			

Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
02/09/14				X				22:00h	Nº3	65	5	90'			
<b>Regime:</b> VELOCIDADE															
<b>OBJECTIVOS</b> JOGO TREINO VS JUVENIS B. REVER MODELO DE JOGO E RESPONSA- BILIDADES OFENSIVAS E DEFENSIVAS.															
<b>Material</b>															
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones		Varas		Escadas		Marcas		Barreiras			
X															
<b>Jogadores</b>															
Nome		Treino				Posição		Volume: 25% PARTE INICIAL MEINHOS 5' MOBILIDADE/AQUECIMENTO 20%							
		LS	CD	CI	D										
Gonçalo Fernandes						GR									
Diogo Martins						GR									
Álvaro Ramalho						GR									
Alexandre Figueiredo						DC									
Diogo Rodrigues						DC									
Josué						DC									
Tiago Miranda						DC									
Daniel Oliveira						DD									
Janela						DD									
Sandro						DD									
Monteiro		X				DE									
Castanheira						DE									
Pedro Caetano		X				DE									
Patrick Zidanne					X	MC		Volume: 60% PARTE PRINCIPAL JOGO VS JUVENIS B							
Trabulo						MC									
Pedro Marques						MC									
Eduardo Barros						MC									
Claudio		X				MC									
Bruno Bruno		X				MC									
Tomás Freitas		X				MC									
Eduardo Correia						EXT									
Pacheco						EXT									
Kiki					X	EXT									
Miguel Bernardo						EXT									
Braudílio						EXT									
Wallacy			X			PL									
Simões						PL									
Afonso Alcario						PL									
Adilson Fernandes - Didi						PL									
<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>															
Tempo		20'		<b>Técnicos</b>											
Intensidade		<b>Táticos</b>													
Repetições		3		<b>Físicos</b> Cap. Condicionais											
Nº de Séries		<b>Cap. Coordenativas</b>													
Recuperação		<b>Psicológicos</b>													
Activa/Passiva		<b>Cognitivos</b>													
Nº Jogadores															
Espaço															
Forma															

Volume:		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
Tempo		Técnicos	
Intensidade		Táticos	
Repetições		Físicos	Cap. Condicionais
Nº de Séries		Cap. Coordenativas	
Recuperação		Psicológicos	
Activa/Passiva		Cognitivos	
Nº Jogadores		Var. Evolução	
Espaço		Descrição	
Forma		<b>PARTE FINAL</b> Volume: 10' DECORNO 2 CHAM ALOJGAMENTOS.	
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
Volume:			
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:	

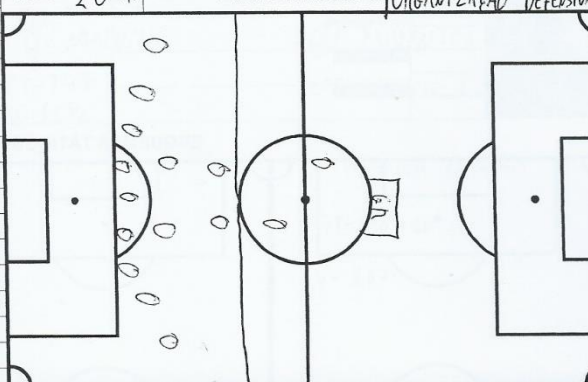


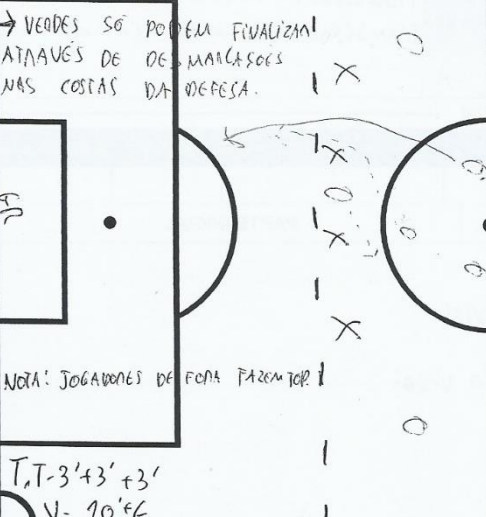
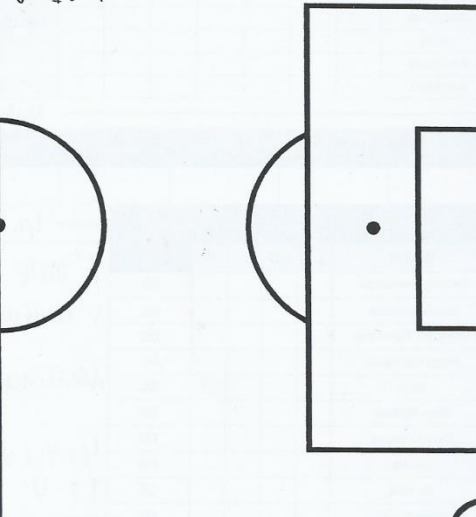
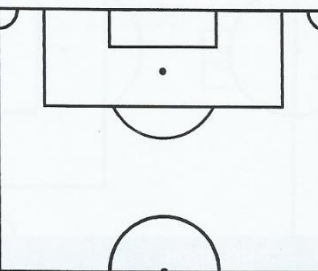
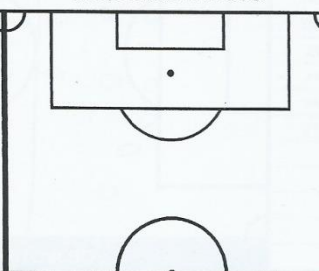
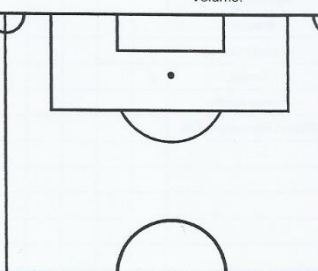
Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.																																																																																																																																																																														
03/10/14					X			20:30	Nº3	66	5	70'																																																																																																																																																																																	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <b>Regime:</b> VELOCIDADE  Intensidade/Pausa  Intensidade  Volume  Velocidade  Estratégia </div> <div> <b>OBJECTIVOS</b> </div> </div>																																																																																																																																																																																													
<b>Material</b>																																																																																																																																																																																													
Bolas	C. Azuis	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras																																																																																																																																																																																					
X		X	X	X			X																																																																																																																																																																																						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <b>Jogadores</b>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nome</th> <th>LS</th> <th>CD</th> <th>CI</th> <th>F</th> <th>Posição</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Gonçalo Fernandes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td></tr> <tr><td>Diogo Martins</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td></tr> <tr><td>Álvaro Ramalho</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td></tr> <tr><td>Alexandre Figueiredo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Diogo Rodrigues</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Josué</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Tiago Miranda</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td></tr> <tr><td>Daniel Oliveira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td></tr> <tr><td>Janela</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td></tr> <tr><td>Sandro</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td></tr> <tr><td>Montolá</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td></tr> <tr><td>Castanheira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td></tr> <tr><td>Patrick Zidanne</td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Trabulo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Pedro Marques</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Eduardo Barros</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Claudio</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Bruno Bruno</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Tomás Freitas</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td></tr> <tr><td>Eduardo Correia</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Pacheco</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Kiki</td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Miguel Bernardo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Braudilio</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td></tr> <tr><td>Wallacy</td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td>PL</td></tr> <tr><td>Simões</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> <tr><td>Afonso Alcarrio</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> <tr><td>Adilson Fernandes - Didi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td></tr> </tbody> </table> </div> <div> <b>Treino</b>  LS CD CI F </div> <div> <b>Posição</b>  GR DC DD DE MC EXT PL </div> <div> <b>Volume:</b> 2042 </div> <div> <b>PARTE INICIAL</b>  MOBILIDADE  AQUECIMENTO  SAÍDAS VELOCIDADE 45' </div> </div>																Nome	LS	CD	CI	F	Posição	Gonçalo Fernandes					GR	Diogo Martins					GR	Álvaro Ramalho					GR	Alexandre Figueiredo					DC	Diogo Rodrigues					DC	Josué					DC	Tiago Miranda					DC	Daniel Oliveira					DD	Janela					DD	Sandro					DD	Montolá	X				DE	Castanheira					DE	Patrick Zidanne			X		MC	Trabulo					MC	Pedro Marques					MC	Eduardo Barros					MC	Claudio	X				MC	Bruno Bruno	X				MC	Tomás Freitas	X				MC	Eduardo Correia					EXT	Pacheco					EXT	Kiki			X		EXT	Miguel Bernardo					EXT	Braudilio					EXT	Wallacy			X		PL	Simões					PL	Afonso Alcarrio					PL	Adilson Fernandes - Didi					PL
Nome	LS	CD	CI	F	Posição																																																																																																																																																																																								
Gonçalo Fernandes					GR																																																																																																																																																																																								
Diogo Martins					GR																																																																																																																																																																																								
Álvaro Ramalho					GR																																																																																																																																																																																								
Alexandre Figueiredo					DC																																																																																																																																																																																								
Diogo Rodrigues					DC																																																																																																																																																																																								
Josué					DC																																																																																																																																																																																								
Tiago Miranda					DC																																																																																																																																																																																								
Daniel Oliveira					DD																																																																																																																																																																																								
Janela					DD																																																																																																																																																																																								
Sandro					DD																																																																																																																																																																																								
Montolá	X				DE																																																																																																																																																																																								
Castanheira					DE																																																																																																																																																																																								
Patrick Zidanne			X		MC																																																																																																																																																																																								
Trabulo					MC																																																																																																																																																																																								
Pedro Marques					MC																																																																																																																																																																																								
Eduardo Barros					MC																																																																																																																																																																																								
Claudio	X				MC																																																																																																																																																																																								
Bruno Bruno	X				MC																																																																																																																																																																																								
Tomás Freitas	X				MC																																																																																																																																																																																								
Eduardo Correia					EXT																																																																																																																																																																																								
Pacheco					EXT																																																																																																																																																																																								
Kiki			X		EXT																																																																																																																																																																																								
Miguel Bernardo					EXT																																																																																																																																																																																								
Braudilio					EXT																																																																																																																																																																																								
Wallacy			X		PL																																																																																																																																																																																								
Simões					PL																																																																																																																																																																																								
Afonso Alcarrio					PL																																																																																																																																																																																								
Adilson Fernandes - Didi					PL																																																																																																																																																																																								
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <b>Jogo</b>  JOGO REDUZIDO 4x4+4  (MAIS CABEÇA) </div> <div> <b>PARTE PRINCIPAL</b> </div> </div>																																																																																																																																																																																													
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b> </div> <div> <b>Var. Evolução</b> </div> </div>																																																																																																																																																																																													
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <b>Tempo</b> 2'  <b>Intensidade</b>  <b>Repetições</b> 3  <b>Nº de Séries</b>  <b>Recuperação</b>  <b>Activa/Passiva</b>  <b>Nº Jogadores</b>  <b>Espaço</b>  <b>Forma</b> </div> <div> <b>Técnicos</b>  <b>Táticos</b>  <b>Físicos</b> Cap. Condicionais  Cap. Coordenativas  <b>Psicológicos</b>  <b>Cognitivos</b> </div> <div> <b>Descrição</b> </div> </div>																																																																																																																																																																																													

Volume: 30'4x		<b>PARTE PRINCIPAL</b>																																			
<p>① ZONA PASSING V-10'4x</p> 	<p>② 11x0 (CIRCULAÇÃO DE BOLA) V-15'4x</p> <p>VER-SAÍDA A 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TRIÂNGULO INVERTIDO</li> <li>- CIRCULAÇÃO TÁTICAS</li> <li>- PERDA DA BOLA</li> <li>- PONTA → QUADRADO E LADO CONTRÁRIO.</li> </ul> 																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Tempo</td><td></td></tr> <tr><td>Intensidade</td><td></td></tr> <tr><td>Repetições</td><td></td></tr> <tr><td>Nº de Séries</td><td></td></tr> <tr><td>Recuperação</td><td></td></tr> <tr><td>Activa/Passiva</td><td></td></tr> <tr><td>Nº Jogadores</td><td></td></tr> <tr><td>Espaço</td><td></td></tr> <tr><td>Forma</td><td></td></tr> </table>	Tempo		Intensidade		Repetições		Nº de Séries		Recuperação		Activa/Passiva		Nº Jogadores		Espaço		Forma		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Técnicos</td><td></td></tr> <tr><td>Táticos</td><td></td></tr> <tr><td>Físicos</td><td>Cap. Condicionais</td></tr> <tr><td></td><td>Cap. Coordenativas</td></tr> <tr><td>Psicológicos</td><td></td></tr> <tr><td>Cognitivos</td><td></td></tr> </table>	Técnicos		Táticos		Físicos	Cap. Condicionais		Cap. Coordenativas	Psicológicos		Cognitivos		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Var. Evolução</td><td></td></tr> <tr><td>Descrição</td><td></td></tr> </table>	Var. Evolução		Descrição		<p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <p>DETONAR A CALMA ALONGAMENTOS</p> <p style="text-align: right;">Volume: 20'4x</p>
Tempo																																					
Intensidade																																					
Repetições																																					
Nº de Séries																																					
Recuperação																																					
Activa/Passiva																																					
Nº Jogadores																																					
Espaço																																					
Forma																																					
Técnicos																																					
Táticos																																					
Físicos	Cap. Condicionais																																				
	Cap. Coordenativas																																				
Psicológicos																																					
Cognitivos																																					
Var. Evolução																																					
Descrição																																					
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>																																					
Volume:																																					
																																					
<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>																																			
<b>Lesionados:</b>		<b>Observações:</b>																																			



**Campeonato – Semana de treino que antecede o jogo com o S.L.Benfica**


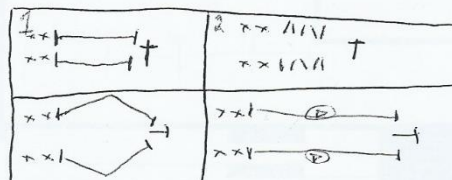
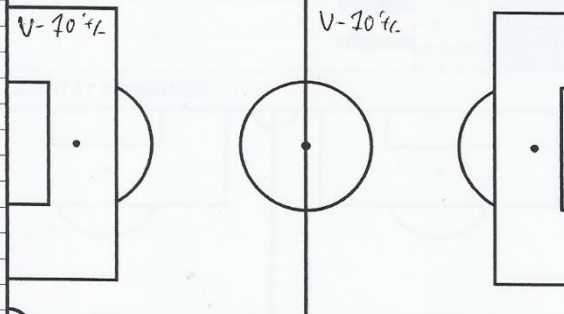
Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
03/03/15	X							21h	Nº2	148	24	90'			
<div style="text-align: right;">  </div>															
Regime:										ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA					
Intensidade/Pausa										TRANSIÇÕES OFENSIVAS					
Intensidade										TRANSIÇÃO DEFENSIVA - CAIXOTE					
Volume										OBJECTIVOS					
Velocidade															
Estratégia															
Material															
Bolas		C. Amarelos		C. Verdes		C. Vermelhos		Cones		Varas		Escadas		Marcas	
Jogadores		Treino				Posição		Volume: 40'							
Nome		LS	CD	CI	F			PARTE INICIAL							
Gonçalo Fernandes						GR		6' Trote							
Alvaro Ramalho						GR		5' ALOUGAMENTOS							
Alexandre Figueiredo						DC									
Diogo Rodrigues						DC									
Josué						DC		AQUECIMENTO V-10'							
Tiago Miranda						DC									
Daniel Oliveira						DD									
Janela						DD		4x4 + 4							
Montoiá						DE		T.T-4'							
Castanheira						DE		REP-4							
Trabulo						MC		V-20'							
Pedro Marques						MC									
Bruno Bruno						MC									
Tomás Freitas						MC		Volume: 20'							
Tiago Pereira						MC		PARTE PRINCIPAL							
Ricardo Ramos						MC/EXT/PL		ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA							
Eduardo Correia						EXT									
Pacheco			X			EXT									
Kiki						EXT									
Miguel Bernardo						EXT									
Braudilio						EXT									
Gonçalo Carajo			X			PL									
Simões			X			PL									
Afonso Alcario						PL									
Adilson Fernandes - Didi						PL									
OBJECTIVOS - CONTEÚDOS															
Tempo		8'		Técnicos		Var. Evolução		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>Descrição</b>  ENCARNADOS NOS PRIMEIROS 8'  TEM O6 FINALIZAN DEPOIS  DE PASSAREM COM A  BOLA CONTROLADA PELA LINHA DA  AREIA. NOS SEGUNDOS 8' ATRAVES  DE REMATE OU ENROLAMENTO. </div>							
Intensidade				Táticos											
Repetições		2		Físicos		Cap. Condicionais									
Nº de Séries				Cap. Coordenativas											
Recuperação				Psicológicos											
Activa/Passiva				Cognitivos											
Nº Jogadores															
Espaço															
Forma															


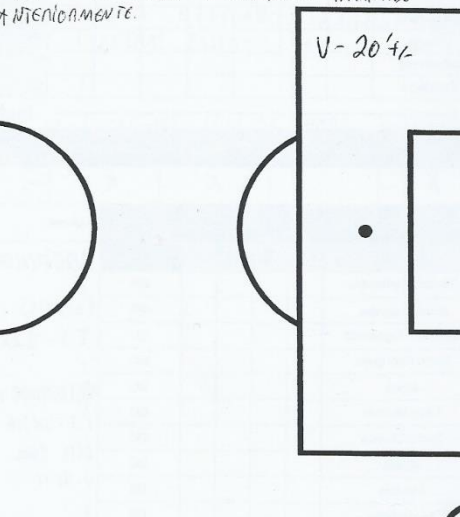
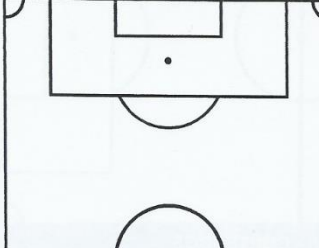
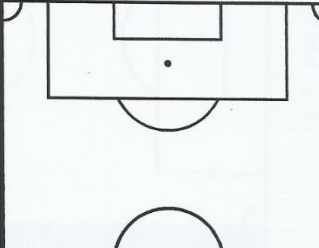
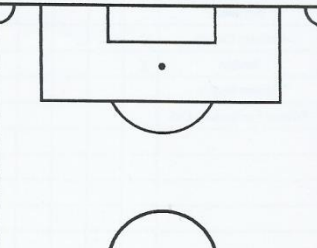
Volume: 20'41		<b>PARTE PRINCIPAL</b>	
<p>① TRANSIÇÃO OF/DESMARCAÇÕES</p> <p>→ VERDES SÓ PODEM FINALIZAR ATRAVÉS DE DESMARCAÇÕES NAS COSTAS DA DEFESA.</p>  <p>NOTA: JOGADORES DE FORTA PAREMTER!</p> <p>T.T-3'43'+3'</p> <p>V- 20'41</p>		<p>② JOGO 11x11 (COM CAIXA)</p> <p>V- 20'41</p> 	
Tempo	Técnicos	Var. Evolução	<b>PARTE FINAL</b>
Intensidade	Táticos	Descrição	<p>RETORNO À CALMA</p> <p>ALONGAR BEM</p>
Repetições	Físicos		Volume: 10'
Nº de Séries	Cap. Condicionais		
Recuperação	Cap. Coordenativas		
Activa/Passiva	Psicológicos		
Nº Jogadores	Cognitivos		
Espaço			
Forma			
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>			
Volume:			
			
<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	
Lesionados:	Observações:		

Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.																																																																																																																																																																																																																																																			
04/03/15			X					27h NOX	149	24	90'																																																																																																																																																																																																																																																							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <b>Regime:</b>  Intensidade/Pausa  Intensidade  Volume  Velocidade  Estratégia </div> <div> <b>OBJECTIVOS</b>  FONCA EXPLOSIVA  FINALIZAÇÃO  TRANSIÇÃO OF </div> </div>																																																																																																																																																																																																																																																																		
<b>Material</b>																																																																																																																																																																																																																																																																		
Bolas	C. Amarelos	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras																																																																																																																																																																																																																																																										
X		X	X	X		X	X	X																																																																																																																																																																																																																																																										
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Jogadores</th><th colspan="5">Treino</th><th>Posição</th><th>Volume: 25'4"</th><th>PARTE INICIAL</th></tr> <tr> <th>Nome</th><th>LS</th><th>CD</th><th>CI</th><th>F</th><th></th><th></th><th></th><th></th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>Gonçalo Fernandes</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td><td></td><td>ABUJAMENTO V-10'4"</td><td></td></tr> <tr><td>Álvaro Ramalho</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>GR</td><td></td><td>SAÍDAS - FONCA EXPLOSIVA</td><td></td></tr> <tr><td>Alexandre Figueiredo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td><td></td><td>T.T-4x ESTAFÃO 1</td><td></td></tr> <tr><td>Diogo Rodrigues</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td><td></td><td>S-2</td><td></td></tr> <tr><td>Josué</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td><td></td><td>DIST-7m V-10'4"</td><td></td></tr> <tr><td>Tiago Miranda</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DC</td><td></td><td>FINISH'S</td><td></td></tr> <tr><td>Daniel Oliveira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td><td></td><td>LATERAIS</td><td></td></tr> <tr><td>Janela</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DD</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Montloia</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Castanheira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>DE</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Trabulo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Pedro Marques</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Bruno Bruno</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Tomás Freitas</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Tiago Pereira</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ricardo Ramos</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>MC/EXT/PL</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Eduardo Correia</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Pacheco</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kiki</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Miguel Bernardo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Braudílio</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>EXT</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Gonçalo Caropo</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Simões</td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Afonso Alcarlo</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Adilson Fernandes - Didi</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>PL</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>																Jogadores	Treino					Posição	Volume: 25'4"	PARTE INICIAL	Nome	LS	CD	CI	F					Gonçalo Fernandes					GR		ABUJAMENTO V-10'4"		Álvaro Ramalho					GR		SAÍDAS - FONCA EXPLOSIVA		Alexandre Figueiredo					DC		T.T-4x ESTAFÃO 1		Diogo Rodrigues					DC		S-2		Josué					DC		DIST-7m V-10'4"		Tiago Miranda					DC		FINISH'S		Daniel Oliveira					DD		LATERAIS		Janela					DD				Montloia					DE				Castanheira					DE				Trabulo					MC				Pedro Marques					MC				Bruno Bruno					MC				Tomás Freitas					MC				Tiago Pereira					MC				Ricardo Ramos					MC/EXT/PL				Eduardo Correia					EXT				Pacheco	X				EXT				Kiki					EXT				Miguel Bernardo					EXT				Braudílio					EXT				Gonçalo Caropo	X				PL				Simões	X				PL				Afonso Alcarlo					PL				Adilson Fernandes - Didi					PL			
Jogadores	Treino					Posição	Volume: 25'4"	PARTE INICIAL																																																																																																																																																																																																																																																										
Nome	LS	CD	CI	F																																																																																																																																																																																																																																																														
Gonçalo Fernandes					GR		ABUJAMENTO V-10'4"																																																																																																																																																																																																																																																											
Álvaro Ramalho					GR		SAÍDAS - FONCA EXPLOSIVA																																																																																																																																																																																																																																																											
Alexandre Figueiredo					DC		T.T-4x ESTAFÃO 1																																																																																																																																																																																																																																																											
Diogo Rodrigues					DC		S-2																																																																																																																																																																																																																																																											
Josué					DC		DIST-7m V-10'4"																																																																																																																																																																																																																																																											
Tiago Miranda					DC		FINISH'S																																																																																																																																																																																																																																																											
Daniel Oliveira					DD		LATERAIS																																																																																																																																																																																																																																																											
Janela					DD																																																																																																																																																																																																																																																													
Montloia					DE																																																																																																																																																																																																																																																													
Castanheira					DE																																																																																																																																																																																																																																																													
Trabulo					MC																																																																																																																																																																																																																																																													
Pedro Marques					MC																																																																																																																																																																																																																																																													
Bruno Bruno					MC																																																																																																																																																																																																																																																													
Tomás Freitas					MC																																																																																																																																																																																																																																																													
Tiago Pereira					MC																																																																																																																																																																																																																																																													
Ricardo Ramos					MC/EXT/PL																																																																																																																																																																																																																																																													
Eduardo Correia					EXT																																																																																																																																																																																																																																																													
Pacheco	X				EXT																																																																																																																																																																																																																																																													
Kiki					EXT																																																																																																																																																																																																																																																													
Miguel Bernardo					EXT																																																																																																																																																																																																																																																													
Braudílio					EXT																																																																																																																																																																																																																																																													
Gonçalo Caropo	X				PL																																																																																																																																																																																																																																																													
Simões	X				PL																																																																																																																																																																																																																																																													
Afonso Alcarlo					PL																																																																																																																																																																																																																																																													
Adilson Fernandes - Didi					PL																																																																																																																																																																																																																																																													
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Volume: 35'4"</th><th>PARTE PRINCIPAL</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td> ① MALDINI  T.T-7'47"  V-15'4" </td><td> ② JUVENTOS  1º FASE - SEM LATERAIS  2º FASE - COM LATERAIS  T.T- 40'+20'  V-20'4" </td></tr> </tbody> </table>																Volume: 35'4"	PARTE PRINCIPAL	① MALDINI T.T-7'47" V-15'4"	② JUVENTOS 1º FASE - SEM LATERAIS 2º FASE - COM LATERAIS T.T- 40'+20' V-20'4"																																																																																																																																																																																																																																															
Volume: 35'4"	PARTE PRINCIPAL																																																																																																																																																																																																																																																																	
① MALDINI T.T-7'47" V-15'4"	② JUVENTOS 1º FASE - SEM LATERAIS 2º FASE - COM LATERAIS T.T- 40'+20' V-20'4"																																																																																																																																																																																																																																																																	
<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>																																																																																																																																																																																																																																																																		
<table border="1" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th>Tempo</th><th>Técnicos</th><th>Var. Evolução</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Intensidade</td><td>Táticos</td><td></td></tr> <tr> <td>Repetições</td><td>Físicos</td><td>Cap. Condicionais</td></tr> <tr> <td>Nº de Séries</td><td>Cap. Coordenativas</td><td>Descrição</td></tr> <tr> <td>Recuperação</td><td>Psicológicos</td><td></td></tr> <tr> <td>Activa/Passiva</td><td>Cognitivos</td><td></td></tr> <tr> <td>Nº Jogadores</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Espaço</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Forma</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>																Tempo	Técnicos	Var. Evolução	Intensidade	Táticos		Repetições	Físicos	Cap. Condicionais	Nº de Séries	Cap. Coordenativas	Descrição	Recuperação	Psicológicos		Activa/Passiva	Cognitivos		Nº Jogadores			Espaço			Forma																																																																																																																																																																																																																										
Tempo	Técnicos	Var. Evolução																																																																																																																																																																																																																																																																
Intensidade	Táticos																																																																																																																																																																																																																																																																	
Repetições	Físicos	Cap. Condicionais																																																																																																																																																																																																																																																																
Nº de Séries	Cap. Coordenativas	Descrição																																																																																																																																																																																																																																																																
Recuperação	Psicológicos																																																																																																																																																																																																																																																																	
Activa/Passiva	Cognitivos																																																																																																																																																																																																																																																																	
Nº Jogadores																																																																																																																																																																																																																																																																		
Espaço																																																																																																																																																																																																																																																																		
Forma																																																																																																																																																																																																																																																																		



Volume: 20'46	PARTE PRINCIPAL		TRANSIÇÃO OF 9x8																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Tempo</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Intensidade</td><td></td></tr> <tr><td>Repetições</td><td>2</td></tr> <tr><td>Nº de Séries</td><td></td></tr> <tr><td>Recuperação</td><td></td></tr> <tr><td>Activa/Passiva</td><td></td></tr> <tr><td>Nº Jogadores</td><td></td></tr> <tr><td>Espaço</td><td></td></tr> <tr><td>Forma</td><td></td></tr> </table>	Tempo	10'	Intensidade		Repetições	2	Nº de Séries		Recuperação		Activa/Passiva		Nº Jogadores		Espaço		Forma		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Técnicos</td><td></td></tr> <tr><td>Tácticos</td><td></td></tr> <tr><td>Físicos</td><td>Cap. Condicionais</td></tr> <tr><td></td><td>Cap. Coordenativas</td></tr> <tr><td>Psicológicos</td><td></td></tr> <tr><td>Cognitivos</td><td></td></tr> </table>	Técnicos		Tácticos		Físicos	Cap. Condicionais		Cap. Coordenativas	Psicológicos		Cognitivos		Var. Evolução	<div style="text-align: center;">PARTE FINAL</div> <div style="text-align: right;">Volume: 20'46</div> <p>FINALIZAÇÃO ESPECÍFICA (PL/EXT/10)</p> <p>RETORNO A CALMA</p> <p>ALONGAMENTOS</p>
Tempo	10'																																
Intensidade																																	
Repetições	2																																
Nº de Séries																																	
Recuperação																																	
Activa/Passiva																																	
Nº Jogadores																																	
Espaço																																	
Forma																																	
Técnicos																																	
Tácticos																																	
Físicos	Cap. Condicionais																																
	Cap. Coordenativas																																
Psicológicos																																	
Cognitivos																																	
ESQUEMAS TÁTICOS																																	
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO																															
Lesionados:		Observações:																															

Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.																											
05/03/15			X	X				22h	Nº2	150	24	90'																														
<div style="text-align: right;">  </div>																																										
<b>Regime:</b> ESTATEGIA PARA O JOGO - 11v11 - DEFENSIVA																																										
<b>OBJECTIVOS</b>																																										
<b>Material</b>																																										
Bolas	C. Amarelos	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras																																		
X		X	X	X	X		X																																			
<b>Jogadores</b>																																										
Nome		Treino		Posição		Volume:																																				
		LS	CD	CI	F																																					
Gonçalo Fernandes						GR																																				
Alvaro Ramalho						GR																																				
Alexandre Figueiredo						DC																																				
Diogo Rodrigues						DC																																				
Josué						DC																																				
Tiago Miranda						DC																																				
Daniel Oliveira						DD																																				
Janela						DD																																				
Montola						DE																																				
Castanheira						DE																																				
Trabulo						MC																																				
Pedro Marques						MC																																				
Bruno Bruno						MC																																				
Tomás Freitas						MC																																				
Tiago Pereira						MC																																				
Ricardo Ramos						MC/EXT/PL																																				
Eduardo Correia						EXT																																				
Pacheco		X				EXT																																				
Kiki						EXT																																				
Miguel Bernardo						EXT																																				
Braudillo						EXT																																				
Gonçalo Caropo		X				PL																																				
Simões		X				PL																																				
Afonso Alcarlo						PL																																				
Adilson Fernandes - Didi						PL																																				
<b>PARTE INICIAL</b>																																										
AQUECIMENTO V-10'4L ESCADAS COORDENACAO V-10'4L T.T. 12x JOGABOIA VELOCIDADE / AGILIDADE T.T. 3x JOG DIST. 40m V. 10'4L																																										
																																										
<b>PARTE PRINCIPAL</b>																																										
① SAÍDA DE BOLA 7ADVERSARIO V-10'4L ② PRESSÃO ALTO AO ADVERSARIO V-10'4L																																										
																																										
<b>OBJECTIVOS - CONTEÚDOS</b>																																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tempo</th> <th>Técnicos</th> <th>Var. Evolução</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Intensidade</td> <td>Táticos</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Repetições</td> <td>Físicos</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nº de Séries</td> <td>Cap. Condicionais</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Recuperação</td> <td>Cap. Coordenativas</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Activa/Passiva</td> <td>Psicológicos</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Nº Jogadores</td> <td>Cognitivos</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Espaço</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Forma</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>																Tempo	Técnicos	Var. Evolução	Intensidade	Táticos		Repetições	Físicos		Nº de Séries	Cap. Condicionais		Recuperação	Cap. Coordenativas		Activa/Passiva	Psicológicos		Nº Jogadores	Cognitivos		Espaço			Forma		
Tempo	Técnicos	Var. Evolução																																								
Intensidade	Táticos																																									
Repetições	Físicos																																									
Nº de Séries	Cap. Condicionais																																									
Recuperação	Cap. Coordenativas																																									
Activa/Passiva	Psicológicos																																									
Nº Jogadores	Cognitivos																																									
Espaço																																										
Forma																																										
Descrição: ALIAR ESTATEGIA NESSES DOIS MOMENTOS DO JOGO																																										

Volume: 30'42		<b>PARTE PRINCIPAL</b>																																			
<p>① ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</p> <p>→ ATUAL PO NOSSO MEIO CAMPO</p> <p>→ A FRENTE DA NOSSA GRANDE ÁREA.</p> <p>V-10'42</p> 	<p>② JOGO 11x11</p> <p>→ SIMULAR TODO O TRABALHO TRABALHADO ANTERIORMENTE.</p> <p>V-20'42</p> 																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Tempo</td><td></td></tr> <tr><td>Intensidade</td><td></td></tr> <tr><td>Repetições</td><td></td></tr> <tr><td>Nº de Séries</td><td></td></tr> <tr><td>Recuperação</td><td></td></tr> <tr><td>Ativa/Passiva</td><td></td></tr> <tr><td>Nº Jogadores</td><td></td></tr> <tr><td>Espaço</td><td></td></tr> <tr><td>Forma</td><td></td></tr> </table>	Tempo		Intensidade		Repetições		Nº de Séries		Recuperação		Ativa/Passiva		Nº Jogadores		Espaço		Forma		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Técnicos</td><td></td></tr> <tr><td>Táticos</td><td></td></tr> <tr><td>Físicos</td><td>Cap. Condicionais</td></tr> <tr><td></td><td>Cap. Coordenativas</td></tr> <tr><td>Psicológicos</td><td></td></tr> <tr><td>Cognitivos</td><td></td></tr> </table>	Técnicos		Táticos		Físicos	Cap. Condicionais		Cap. Coordenativas	Psicológicos		Cognitivos		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Var. Evolução</td><td></td></tr> <tr><td>Descrição</td><td></td></tr> </table>	Var. Evolução		Descrição		<p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <p>RETORNO À CALMA</p> <p>ALONGAMENTOS</p> <p>Volume: 10'42</p>
Tempo																																					
Intensidade																																					
Repetições																																					
Nº de Séries																																					
Recuperação																																					
Ativa/Passiva																																					
Nº Jogadores																																					
Espaço																																					
Forma																																					
Técnicos																																					
Táticos																																					
Físicos	Cap. Condicionais																																				
	Cap. Coordenativas																																				
Psicológicos																																					
Cognitivos																																					
Var. Evolução																																					
Descrição																																					
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>																																					
Volume:																																					
																																					
DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO	DESCRIÇÃO																																			
Lesionados:		Observações:																																			



Data	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom	Hora	Local	Treino nº	Microciclo	Volume	Período	D.J.A.	D.P.J.
06/08/15					X					nº 2	151	24	70%		



Regime:	OBJECTIVOS
Intensidade/Pausa	REVEN ESTRATEGIA PARA O JOGO ESQUEMAS TACTICOS.
Intensidade	
Volume	
Velocidade	
Estratégia	

Material									
Bolas	C. Amarelos	C. Verdes	C. Vermelhos	Cones	Varas	Escadas	Marcas	Barreiras	
X		X	X	-			X		

Jogadores		Treino				Posição	Volume: 20'4"	PARTE INICIAL
Nome	LS	CD	CI	F				
Gonçalo Fernandes					GR		MEINHOS V-6'	
Álvaro Ramalho					GR		AQUECIMENTO EVENTO V-6'	
Alexandre Figueiredo					DC		SAÍDAS COM PROGRESSÃO	
Diogo Rodrigues					DC		T.T-5x JOGADOR.	
Josué					DC		V-7'4"	
Tiago Miranda					DC			
Daniel Oliveira					DD			
Janeira					DD			
Montola					DE			
Castanheira					DE			
Trabulo					MC			
Pedro Marques					MC			
Bruno Bruno					MC			
Tomás Freitas					MC			
Tiago Pereira					MC			
Ricardo Ramos					MC/EXT/PL			
Eduardo Correia					EXT			
Pacheco	X				EXT			
Kiki					EXT			
Miguel Bernardo					EXT			
Braudilio					EXT			
Gonçalo Carroço	X				PL			
Simões	X				PL			
Afonso Alcario					PL			
Adilson Fernandes - Didi					PL			



Volume: 15'4"		PARTE PRINCIPAL	VEIOS 4 MOMENTOS DO JOGO COM BENFICA
			

OBJECTIVOS - CONTEÚDOS	
Tempo	3'
Intensidade	
Repetições	4
Nº de Séries	
Recuperação	
Activa/Passiva	
Nº Jogadores	
Espaço	
Forma	

Técnicos	Var. Evolução
Tácticos	
Físicos	Cap. Condicionais
	Cap. Coordenativas
Psicológicos	
Cognitivos	

Descrição
→ SAÍDA DA BOLA
→ CHUTE → PASSING ALTO
→ DENTRO DO ROSSO MEIO-CAMPO
→ A FRENTE DA NOSSA META

Volume: 10'46		<b>PARTE PRINCIPAL</b>		ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA	
Tempo	5'	<b>Técnicos</b>		Var. Evolução	
Intensidade		<b>Táticos</b>			
Repetições		<b>Físicos</b>	Cap. Condicionais	Descrição	
Nº de Séries			Cap. Coordenativas		
Recuperação					
Activa/Passiva		<b>Psicológicos</b>			
Nº Jogadores		<b>Cognitivos</b>			
Espaço					
Forma					
<b>PARTE FINAL</b>					
ALONGAMENTOS DINÂMICOS					Volume: 10'46
<b>ESQUEMAS TÁTICOS</b>					
Volume: 15'46					
DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO		DESCRIÇÃO	
Lesionados:		Observações:			

## Presenças vs Faltas nos Treinos



## Lista de Presenças JUVENIS A

## CAMPEONATO NACIONAL DE JUVENIS SÉRIE E

	Nome	P	F	LA	LP
1	Álvaro Ramalho	117	12		
2	Gonçalo Fernandes	119	10		
3	Alexandre Lopes Figueiredo	105		8	16
4	Diogo Rodrigues	129			
5	Josué Denilson Gonçalves Ferreira	117	12		
6	Tiago Miranda	113	3	1	12
7	Daniel António Guerreiro Oliveira	129			
8	Ricardo Janela	87		38	4
9	Pedro Afonso Serrão Montoia	52		64	13
10	João Luís Simão Trábulo	129			
11	Pedro David Rosendo Marques	117	5	3	4
12	Tiago Pereira	5		4	
13	Tomás Freitas	76		9	6
14	David Manuel Ferreira Castanheira	89	1	27	12
15	Bruno Bruno	120	5	4	
16	Eduardo José Guerra Correia	120	1	2	6
17	Adilson Fernandes (DIDI)	126	2		1
18	Diogo Manuel das Neves de Oliveira Pacheco	82		28	19
19	Braudílio	85	1	1	
20	Miguel Bernardo	103	7	1	1
21	Henrique Viegas dos Prazeres da Silva	113	3	12	1
23	André Simões	121	6	2	
24	Afonso Abreu Macedo Barão Alcario	120			9

Total de treinos 129

P - Presente F - Faltou LA - Lesão Ausente LP - Lesão Presente

Atualizado em 09-01-2015

Treinador: Pedro Silva  
 Treinador: João Cardeano  
 Treinador: Ruben Cordeiro  
 Treinador GR: Felipe Peralta  
 Delegado: João Pedro Duarte




**clubedefutebolosbelenenses**
*A FORMAR ATLETAS  
DESDE 1919*

## Plantel Juvenis A: Estatísticas de Presenças nos treinos

	Nome	P	F	LA	LP
1	Álvaro Ramalho	161	12		
2	Gonçalo Fernandes	156	11	5	1
3	Alexandre Figueiredo	148		8	17
4	Diogo Rodrigues	171		2	
5	Josué Ferreira	159	14		
6	Tiago Miranda	150	3	4	16
7	Daniel Oliveira	172	1		
8	Ricardo Janela	124	3	41	5
9	David Castanheira	128	1	31	13
10	João Trábulo	172		1	
11	Pedro Marques	160	5	3	5
12	Tiago Pereira	48		4	1
13	Bruno Bruno	159	6	4	4
14	Tomás Freitas	119	1	9	6
15	Eduardo Correia	163	1	2	7
16	Adílson F. (Didi)	159	3	3	3
17	Diogo Pacheco	83		65	25
18	Braudílio Rodrigues	123	3	5	
19	Miguel Bernardo	101	8	1	1
20	Henrique Silva (Kiki)	156	4	12	1
21	Afonso Alcario	164			9
22	André Simões	144	8	20	1
23	Ricardo Ramos	43	2		
Total de Treinos		173			